Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

Since 1949

అక్టోబరు 2018

అభిసారిక

రు. 15



సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 10

అక్టోబరు 2018

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

సుభాషితమ్

యౌవనం ధనసంపత్తిః
ప్రభుత్వ మవివేకితా
ఏకైక మప్యనర్థాయ
కిము యత్ర చతుష్టయం!!

యవ్వనప్రాయం, చేతినిండా డబ్బు, అధికారం, వివేక రాహిత్యం - వీటిలో ఏదో ఒక్కటి ఉంటేనే ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ఇక నాలుగూ ఒకే చోట ఉంటే ఏం జరుగుతుందో వేరే చెప్పాలా?

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20

లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం

మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) వివిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో</u> ...

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

శీఘ్రస్ఖలనం - కొన్ని నిజాలు



శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బా?

కాదు. మెజారిటీ మగవాళ్ళ సహజ లక్షణమది. దాదాపు పశుపక్ష్యాదులన్నీ అతి వేగంగా స్ఖలిస్తాయి. వాటి ప్రాణ రక్షణకది అవసరం. అదే గుణం పరిణామరీత్యా మనిషికి కూడా సంక్రమించింది.

శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల ఇద్దరికీ అసంతృప్తే కదా! కనుక శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. అంతే కాని అది జబ్బు కాదు! సమస్య మాత్రమే! అది కూడా అందరికీ కాదు, కొందరికేసమస్య.

శీఘ్రస్ఖలనం నపుంసకత్వ లక్షణమా?

కాదు! ఒకప్పుడు అలానే భావించే వారు. అయితే గతంలో స్ఖలనంపై చక్కటి అదుపు గలిగిన వ్యక్తి ఏకారణమూ లేకుండానే తిరిగి శీఘ్రస్ఖలనానికి లోనయితే అది నపుంసకత్వానికి ప్రారంభ లక్షణం కావచ్చు.

శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణమేమిటి?

ఏంగ్జయిటీ (ఆదుర్దా), హస్తప్రయోగం చేసుకునే రోజుల్లో త్వరగా స్ఖలించడానికి అలవాటుపడి ఉండటం; దొంగచాటుగా, అనుకూలం కాని చోట్లలో ఆదరాబాదరా రతి జరపడానికి అలవాటు పడటం, ఇంట్లో కూడా ప్రైవసీ లేకపోవడం, భార్యతో సరి పడకపోవడం, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్ లాంటి జబ్బులు, మూత్రనాళవ్యాధులు ఇలాంటివి శీఘ్రస్ఖలనం కలిగిస్తాయి.

అన్నింటి కన్నా ముఖ్యకారణం – ఇక స్ఖలనం మొదలు కాబోతోందనగా ఆ సమయాన్ని కనిపెట్టి రతి ఆపగలగటం తెలియక పోవటమే ఎక్కువ మందిలో శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణం.

భార్య తొందర పెట్టెయ్యడం, భర్త తన ఉద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకునేందుకు చేసే ప్రయత్నాలని ఆమె వమ్ము చేయడం ఇంకో కారణం.

'శీఘ్రస్ఖలనం' గల వ్యక్తులు అతి కొద్ది ప్రేరణతోనే కామోద్రేకపు తారస్థాయికి చేరిపోతుంటారు. ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకునేలోపే స్ఖలనం జరిగిపోతుంది.

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కంట్రోలు చేయడానికి చిట్కాలు లేవా? రతి సమయంలో మనసు మళ్ళించుకుని నిగ్రహించవచ్చునేమో?

రతిలో ఉద్రేకం పెరిగిపోతున్నప్పుడు కొందరు మనసుని ఇతర విషయాల మీదకి మళ్ళించుకుంటారు (ఉదా: ఆఫీసు వ్యవహారాలు, వ్యవసాయం వగైరా). కొందరు బుగ్గల లోపలి భాగాన్ని గట్టిగా కొరుక్కుంటారు. కొందరు రతి ఆపేసి అంకెలు లెక్కపెడతారు. కొందరు కండోమ్ మీద కండోమ్ తొడుక్కుంటారు.

ఇవి సరైన పద్ధతులు కావు. రతి ఎవరన్నా సుఖసంతోషాలనుభవించడానికి జరుపుకుంటారు గాని, వాటిని చంపుకోవడానికి జరుపుకోరు గదా? పై చిట్కాలన్నీ జననాంగ సంస్పర్శ నుంచి లభించే సుఖాన్ని ఆస్వాదించనివ్వకుండా చేస్తాయి.

పోనీ మందులున్నాయా?

సెక్సు సమస్యలకి మందుల్నీ, ఇతర పరిష్కారాల్నీ సూచిస్తే ఎక్కువ మంది మందుల్నే కోరుకుంటారు.

అదివరకులో థయోరిడజైన్ (మెల్లరిల్), క్లోమిప్రామైన్, ఆల్ప్రజోలమ్ లాంటి మందులు వాడేవారు. ఇప్పుడు డెపాక్జిటన్ మొ॥వి వాడుతున్నారు.

ఈ యాంటీ డిప్రెసెంట్లు, యాంగ్జియోలైటిక్స్, ట్రాంక్విలైజర్లు మొ॥ మనోవ్యాధి ఔషధాలకి కొన్ని సైడు ఎఫెక్ట్సు

ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో మందులు లేవా?

మా వైటెక్స్, సెక్స్‌టోను కలిపి వేసుకుంటే 70% మందిలో చక్కటి ఫలితాలొచ్చాయి. దీనికి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేవు.

ఎనీస్తటిక్ ఆయింట్‌మెంట్ల మాటేమిటి? వాటి వల్ల అంగం మొద్దుబారుతుందా?

పురుషాంగ శీర్షానికి పట్టించుకునే ఎనీస్తటిక్ ఆయింటుమెంటు అంగశీర్షాన్ని 'తాత్కాలికంగా' మొద్దుబారేటట్టు చేస్తుంది. ఫలితంగా కొందరి శీఘ్ర స్ఖలన సమస్యకి తక్షణ పరిష్కారం జరిగి సమస్య తీరుతుంది. దీనివల్ల చెడు ఏమీ లేదు. కాని స్పాంటేనిటీ పోతుంది. అనగా కోరిక కలిగిన వెంటనే రతిలోకి దిగడానికి వీల్లేకుండా మధ్యలో ఈ పూత పూసుకోవలసి రావడంతో, ఉన్న ఉద్రేకం ఒక్కోసారి నీరు గారిపోతుంది. ప్రధానంగా స్పర్శ సుఖం నుంచి లభించాల్సిన ఆనందం లభించదు! భార్యను సుఖపెట్టేమన్న తృప్తొకటే మిగులుతుంది.

సుంతీ చేయించుకుంటే తొందరగా అవుటయిపోదని విన్నాను!

ఇది ఏమాత్రం కరెక్టు కాదు. మహా అయితే 'యోని తగిలీ తగలగానే' స్ఖలించే వాళ్ళకి కొద్దిగా మెరుగవుతుంది తప్ప, రతికాలం ఏమాత్రం పెరగదు.

మరైతే ఉత్తమ చికిత్స ఏమిటి?

సెక్స్‌థిరపీ విధానం! ఇదే అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైనది. సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ప్రసక్తి తలెత్తదు. స్పర్శ సుఖం పోదు. మనసు మళ్ళించక్కర్లేదు. ప్రతి అణువు నుంచి లభించే ఆనందాన్నీ ఆస్వాదించవచ్చు. అదే సమయంలో నిగ్రహం సాధించ వచ్చు. పై పద్ధతుల్లా కాకుండా ఇది శాశ్వత మైనది. అయితే ఈత నేర్చుకున్నట్టే దీన్ని కూడా శ్రద్ధగా నేర్చుకోవాలి. నేర్చు కునే ముందు సమస్యకీ, పరిష్కారానికీ సంబంధించిన అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. భార్యాభర్తల మధ్య స్పర్థలూ, కోపతాపాలూ ఉంటే ముందుగా పరిష్కరించుకోవాలి. ఆ పైన

1. మాస్టర్స్ అండ్ జానన్ స్క్వీజ్ టెక్నిక్ గాని (చూ. 'లైంగిక వైద్యశాస్త్రం–3')

2. సిమాన్స్ స్టాప్ – స్టార్ట్ – స్లో – ఫాస్ట్ టెక్నిక్ కాని (చదవండి – 'శీఘ్ర స్ఖలనం', 'కామశిల్పం')

3. అభిసారిక విధానం (సిమాన్స్ విధానానికి చిన్న మార్పు) (చదవండి – 'శీఘ్రస్కలనం')

పై విధానాలు వేటిని అనుసరించినా నిగ్రహం 2 నుండి 6 వారాల్లో అలవడుతుంది. ఇలా బహుముఖంగా సమస్యని ఎదుర్కొనడం వల్ల దంపతుల మధ్య అనుబంధం కూడా పటిష్టమౌతుంది.

ఇంతకీ సారాంశమేమంటే....

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడానికి ఎన్ని పద్ధతులున్నాయో చూసేరుగా! అన్నింటి కన్నా సెక్స్‌థెరపీ పద్ధతి అత్యుత్తమమైనా మిగతా వాటిని పనికిరానివిగా కొట్టి పారేస్తూ జడ్జిమెంటు చెప్పెయ్యడానికి వీల్లేదు.

సెక్స్‌థిరపీకి అందరూ రాలేరు. వచ్చే ఓపిక, శ్రద్ధ, అవకాశం చాలా మందికి ఉండవనేది వాస్తవం. సెక్స్‌థిరపీ చేసేవారు కూడా దేశంలో వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టగలిగినంత మందే ఉన్నారు. శీఘ్రస్ఖలన బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. వారందరి సమస్యా సమస్యగానే ఉండిపోతుంది కదా!

కనుక ఏ మనిషికి, ఏ పరిస్థితుల్లో, ఏ పద్ధతి నప్పితే అది చెప్పి సమస్య పరిష్కరించటమే సరైన పని!

ఇంకా ముఖ్యవిషయం

భర్త శీఘ్రస్ఖలనం జయించినా కొందరి భార్యలు రతిలో భావప్రాప్తి పొంద లేరు. అనగా, యోనిలో పురుషాంగంతో ఎంత సేపు రతి చేసేరన్నది ముఖ్యం కాదు.

75% స్త్రీలకు డైరెక్టు గానో, ఇండైరెక్టుగానో యోని శీర్షప్రేరణ అవసరం. అది లభించకుండా గంట సేపు రతి చేసినా వారికి భావప్రాప్తి కలగదు. కనుక స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించు కోవడంతో పాటు సరైన శిల్పాన్ని, రతి భంగిమని, ప్రేరణనీ ప్రయోగించడం ముఖ్యం.

అంతే కాదు మానసిక విభేదాలు, అసంతృప్తులు, పొరపొచ్చాలు, భార్యాభర్తల మధ్య తలెత్తకుండా ఇద్దరూ ఒకరి పట్ల ఒకరు ఆదరంతో, ప్రేమాభిమానాలతో మెలగాలి. ఒకరినొకరు మాటలతో, చేష్టలతో సంతోషపెట్టుకుంటూ ఉండాలి.

మనసుని సంతోషపెట్టకుండా శరీరాన్ని సుఖపెట్టలేము సుమా!

సఫల



స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి అండోత్పత్తిని కలిగిస్తుంది. ఋతు సమస్యలకు చక్కటి పరిష్కారం.

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు.**380**

RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

'పురుషాంగం జీవిత చక్రం'

కప్ప జీవిత చక్రం, చేప జీవిత చక్రం లాంటివి చిన్నప్పుడు మీరు చదివి ఉంటారు. ఈసారి పురుషాంగం జీవిత చక్రం చదవండి. అంటే చిన్నప్పట్నుంచి వయసు మళ్ళేదాకా పురుషాంగం సైజు, ఆకారం, పనితీరు ఎలాఉంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకోండి. దీని వల్ల అనేక సందేహాలు, భయాలు పటాపంచలవుతాయి.

తల్లి కడుపులో ఉండగా...

గర్భస్థ శిశువులో పురుషాంగం సుమారు 3వ నెల ఆఖరుకల్లా ఏర్పడుతుంది. పుట్టుకలో చిన్నదిగా ఉన్న ఈ శిశ్నం సుమారు పదేళ్ళ వయసొచ్చే దాకా చాలా నెమ్మదిగా ఎదుగుతుంది.

అటుపైన సుమారు పదిన్నర, పన్నెండున్నర సం. వయసులో అది వేగంగా పెరగడం మెదలుపెట్టి, 15, 16½ సం. కల్లా పెరుగుదల పూర్తి చేసుకుంటుంది. ఇక పెరగదు.

– ఇక, వయసు పెరిగేకొద్దీ పురుషుడి సెక్సు యంత్రాంగం బలహీనపడుతుందన్నది జగమెరిగిన సత్యం. ఎందుకంటే వయసుతో పాటు టెస్టోస్టిరాన్ రాశి తగ్గిపోతుంది. దాంతో పురుషుడు ఉద్రేకం పొందడానికి ఎక్కువ సమయమూ, ప్రయత్నమూ అవసరపడతాయి.

– కోరిక కలిగేక కూడా స్తంభనం రావడానికీ, దృఢంగా అవడానికీ టైం ఎక్కువ పడుతుంది. ఒకసారి భావప్రాప్తి పొందేక మళ్ళీ అంగం స్తంభించాలంటే చాలా సమయం (రోజులుకూడా) పడుతుంది.

– వయసుతోపాటు వీర్యం రాశి, వీర్యకణాల నాణ్యత తగ్గుతాయి. 40 నుంచి 70 సం॥ల వయసులో పుంసత్వం గలవారి సంఖ్య 60% నుంచి 30 శాతానికి పడిపోతుంది.

(అదొక్కటే అనుకునేరు, మూత్ర విసర్జన సమస్యలు, ఇతర శారీరక సమస్యలు కూడా కలుగుతూంటాయి)

– అంతేకాదు, చాలామంది పురుషులు అనుమానించినట్టు, భయపడినట్టు పురుషాంగంలో కూడా వయసుతోపాటు మార్పులూ వస్తాయి.

ఆకారం : అంగశీర్షం క్రమేణా దాని ఊదారంగు పోగొట్టుకుంటుంది. కారణం క్రమేణా తగ్గే రక్తప్రసారం ! నెమ్మదిగా జననాంగం వద్ద వెంట్రుకలు తగ్గుతుంటాయి. వృద్ధాప్యం పెరిగేకొద్దీ వెంట్రుకలు తగ్గిపోయి బాల్యంలో వెంట్రుకలు లేని దశ ఎలా ఉండేదో దాదాపు ఆ దశకు చేరుకోవచ్చును.

అంగం సైజు : వయసుతో పాటు మనిషి బరువుపెరుగుతాడు. ఒంట్లో కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో కూడా కొవ్వు పేరు కుంటుంది. అది పెరిగేకొద్దీ పురుషాంగం దానిలో కూరుకొని, రానురాను "చిన్నదై పోతున్నట్టుగా కనిపిస్తుంది'.

అంగం చిన్నదైపోతోందని బెంగపడే పెద్దవయసు పురుషులకి మా సలహా ఒక్కటే. మీరు బరువుతగ్గితే మీ అంగం పొడవు పెరుగుతుంది.

★ ఇదలా ఉంచండి. పై కేసులో అంగం నిజంగా చిన్నదవదు, చిన్నదైనట్టు కనిపిస్తుంది మాత్రమే! కాని వృద్ధాప్యంలో నిజంగానే అంగం కుంచించుకుంటుంది కూడా.. ఎలాగంటే –

'30వ పడిలో ఒక పురుషుడి స్తంభితాంగం 6 అంగుళాలు ఉందనుకుంటే అదే వ్యక్తికి 60లలో అంగం సైజు సుమారు 5 1/2 లేదా 5 అంగుళాలకు తగ్గిపోవచ్చు. వయసుతో అంగం సైజులో మార్పు ఆ స్థాయిలో ఉంటుంది'



అంటున్నారు సుప్రసిద్ధ యూరాలజిస్టు ఇర్విన్ గోల్డ్‌స్టోన్. అలాగే అంగం లావు కూడా తగ్గుతుంది.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందీ అంటే వయసుతో పాటు అంగంలోకి రక్త ప్రసారం (రక్తనాళాలు ఇరుకవడం వల్ల) తగ్గుతుందనీ, ఫలితంగా స్తంభనం సంపూర్ణంగా జరిగే అవకాశం పోతుందనీ వారంటున్నారు.

మరో కారణం కూడా ఉండొచ్చు. అంగంలోని స్తంభక టిస్యూల చుట్టూ ఒక ఇలాస్టిక్ పొర ఉంటుంది. ఫైబ్రస్ టిష్యూతో తయారైన ఈ పొరలో వయసు పెరిగే కొద్దీ కొల్లాజెన్ పదార్థం చేరి దాని సాగుదలని తగ్గిస్తుంది.

ఈ రెండింటి ప్రభావం వల్లా అంగం సాగుదలని పోగొట్టుకుంటూ తక్కువ సైజులో స్తంభిస్తుంది.

ఒక్క పురుషాంగమే కాదు, వయసుతోపాటు క్రమేణా పురుష బీర్జాలు కూడా సైజు తగ్గుతాయి. 30 ఏళ్ళ యువకుడిలో 3 సెం.మీ వ్యాసం ఉండే బీర్జాలు 60ల్లో సుమారు 2 సెం.కి తగ్గుతాయి. వాటిలో హార్మోను ఉత్పత్తి కూడా సన్నగిల్లుతుంది!

అంగం షేపు : పెద్ద వయసులో అంగంలో అక్కడక్కడా స్కార్ టిష్యూ (ఒంటిమీద గాయం మానేటపుడు ఏర్పడే లాంటి టిష్యూ) ఏర్పడుతూంటుంది. ఈ టిష్యూ అసమానంగా ఏర్పడడం వల్ల అంగం వంకర పోతుంది. అంగం స్తంభించినపుడు నొప్పి పుట్టవచ్చు. పైరోనీ వ్యాధి అనే ఈ సమస్య కొందరిలోనే ఏర్పడుతుంది.

స్పర్శగుణం : వయసుతోపాటు అంగశీర్షంలోను, అంగంలోను స్పర్శగుణం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా అంగస్తంభనలు, ముఖ్యంగా భావప్రాప్తి కలగడం ఆలస్య మవుతాయి. అయితే భావప్రాప్తి సుఖం కూడా తగ్గుతుందా అనేది ఇంకాతేలాలి.

కొసమెరుపు : అయితే ఈ మార్పులన్నీ వయసుతో, శరీరంతో పాటు వచ్చే అనేక ఇతర మార్పులకంటే గొప్పవేమీ కాదు. వీటితోపాటు ఆలోచనలో, అవసరాల్లో, అవగాహనలో కూడా వృద్ధుల్లో మార్పు లొస్తాయి. కనుక వీటినొక పెద్ద సమస్యగా వారు భావించరు.

అంగస్తంభన బలహీనంగా ఉన్నా రతుల సంఖ్య తగ్గినా, అప్పుడప్పుడూ భావప్రాప్తి పొందలేకపోయినా, సెక్సు కలాపాలవల్ల ఆనందం కలుగుతు న్నంతకాలం సెక్సుసంతృప్తికి లోటు ఉండదు.

మొగిలిపేట్ గ్రామంలో విజ్ఞాన సదస్సు



అభిసారిక పూర్వ సంపాదకులు కీ.శే. రాంషా 94 వ జయంతిని పురస్కరించుకుని – అభిసారిక మెట్‌పల్లి శాఖ నిర్వాహకులు, ప్రముఖ సెక్స్‌సైకాలజిస్ట్ డా. రాజరత్నాకర్ – మల్లాపూర్ మండలం మొగిలిపేట గ్రామంలో వైజ్ఞానిక అవగాహన సదస్సుని ఏర్పాటు చేశారు. దాంపత్య, సంతాన సమస్యలు, బ్రహ్మచారుల సందేహాలు, మానసిక ఆందోళనల పట్ల అవగాహన కలిగించారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగువారికి 3 దశాబ్దాల పాటు సెక్సు విజ్ఞానం కలిగిస్తూ, సమస్యల నివృత్తికి అవిరళ కృషి సలిపిన రాంషా కు నివాళులర్పించారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో...

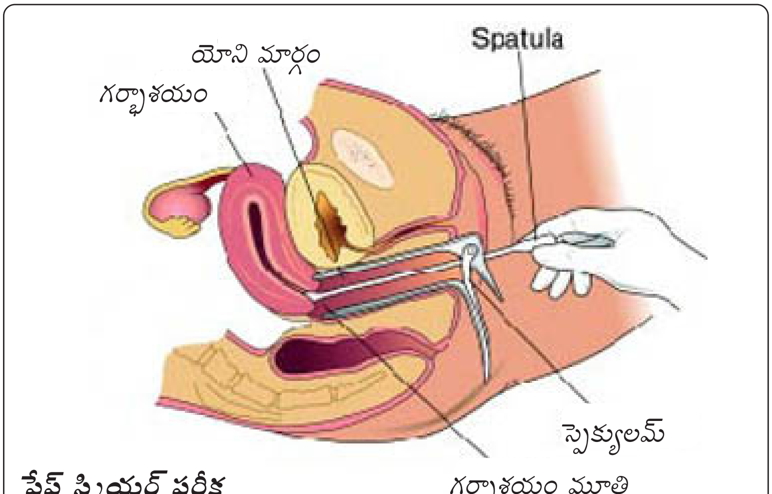
వార్షిక పరీక్షలు చేయించుకోండి!

ప్రతి మహిళా తన ఆరోగ్యానికి ప్రధాన శత్రువులైన రెండు రకాల కేన్సరు నుంచి కాపాడుకోవాలంటే ఏడాదికోసారి (వార్షిక) వైద్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా 40 సం॥లు దాటిన ప్రతి స్త్రీ ఈ సూత్రం పాటించాలి. ఎందుకంటే అప్పటినుంచీ స్త్రీకి గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు కాని, రొమ్ము కేన్సరు కాని సోకే అవకాశం ఎక్కువ. ఏటేటా పరీక్ష చేయించుకుంటే – ఒకవేళ ఇలాంటి దురదృష్టకర అనారోగ్యం బయట పడితే – వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవడం ద్వారా ఇటు ఆరోగ్యాన్ని అటు ఆయుష్షుని కాపాడుకోవచ్చు.

సూచన : కేన్సర్ వ్యాధులకి లక్షణాలు త్వరగా కనబడవు. లక్షణాలు కనబడి డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళేసరికి అది ముదిరి, చేయి దాటిపోవచ్చు. అందుకే వార్షిక పరీక్షలు అవసరం. ధనిక దేశాల్లో ప్రతి స్త్రీ పరీక్ష చేయించుకుంటుంది. మీరూ చేయించు కోండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి !

గర్భాశయకంఠ పరీక్ష

దీన్ని వాడుకలో పేప్ టెస్ట్ (Pap Test) అనీ, పేప్ స్మియర్ పరీక్ష అనీ అంటారు. అంటే స్త్రీ గర్భాశయం మూతి వద్ద నుంచి కణాలను సేకరించి, అందులో వ్యాధి లక్షణాలు, కేన్సరు కణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? అని మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్ష చేస్తారు.



పేప్ స్మియర్ పరీక్ష

దీంతో పాటే పెల్విక్ ఎగ్జామినేషన్ చేస్తారు. అంటే పొత్తికడుపుని, దాని అంతర్భాగాలను వేళ్ళతో నొక్కి చూస్తారు. ఇందుకోసం స్త్రీ యోని మార్గాన్ని విశాలంచేసే చిన్న పరికరం (స్పెక్యులమ్)ని ప్రవేశ పెట్టాల్సి ఉంటుంది. (అదేమీ గుచ్చుకునే, తెగే పరికరం కాదు). యోని ముఖప్రాంతాన్ని, లోపలి మార్గాన్ని, గర్భాశయం మూతిని, సంచిని, మలపు పేగుని ఈపద్ధతిలో పరీక్ష చేస్తారు.

ఈ పరీక్షల్లో అసహజమైన మార్పులు కనిపిస్తే తక్షణ చికిత్స వల్ల కేన్సర్‌ని నివారించవచ్చు.

ఏ వయసు వారు చేయించుకోవాలి ?

పెళ్ళయి సెక్సులో పాల్గొనడం ప్రారంభించిన 3 సం॥ల తర్వాత నుంచి ప్రతి 3 సం॥లకీ ఓ సారి Pap Test చేయించు కోవాలి. (అవివాహితుల్లో ఈ కేన్సరు సోకే అవకాశం చాలా తక్కువ).

65–70 సం॥ల స్త్రీలకి గత 10 సం॥ల కాలంలో, గత 3 Pap టెస్టులూ నెగెటివ్ వస్తే ఇక వారు ఈ టెస్టులు చేయించుకో నవసరం లేదు (డాక్టరు అనుమతిస్తే).

అలాగే కేన్సరు వల్ల కాకుండా యితర కారణాల వల్ల గర్భాశయం తొలగించబడిన వారికి Pap టెస్టు అవసరం ఉండదు.

జాగ్రత్తలు

పేప్ టెస్టుని బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20వ రోజు మధ్యలో చేయించు కోవడం ఉత్తమం. టెస్టుకి 2 రోజుల ముందు నుంచీ సెక్సుకి దూరంగా ఉండాలి. జననాంగాన్ని పైపైనే తప్ప లోపలి భాగంలోకి నీళ్ళు పంపి / శుభ్రం (డూషింగ్)

చేసుకోకూడదు. ఆ ప్రాంతంలో స్ప్రేలు, క్రీములు, ఆయింట్ మెంట్లు వాడకూడదు. 'టుడే', కేండిడ్ వంటి యోని బిళ్ళలు వాడకూడదు.

రిజల్టు

గర్భాశయ కంఠ కణాలను మైక్రో స్కోపులలో పరీక్షించగా అసాధారణ కణాలేవీ లేకపోతే 'నెగిటివ్' అని రిపోర్టు రాస్తారు.

అసహజ కణాలేవైనా కనిపిస్తే – ఆ కణాల రకాన్నిబట్టి, అవి ASC-US, ASC-H, AGC, AIS, LSIL, HSIL అనే కేటగిరీలలో దేనికి చెందుతుందో రాస్తారు.

వీటిల్లో ASC-H, AIS, HSIL లు ఉంటే కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలున్నాయని అర్థం (కేన్సరు "వచ్చింది" అనికాదు!). Pap టెస్టులో కనబడే అసహజకణాలన్నీ కేన్సరు సంబంధమైనవి కావు. కొన్ని స్థానికంగా వ్యాధి ఉందని తెలియ జేస్తాయి. కొన్ని స్త్రీ హార్మోను తక్కువగా ఉందని తెల్పుతాయి. ఆయా సమస్యలకి మందులతో చికిత్స చేస్తే సరిపోతుంది.

ఇందాక చెప్పిన, ASC-H, HSIL లాంటి కణాలు కనిపిస్తే మాత్రం తదుపరి పరీక్షలు చేస్తారు – ఉదా ! ముక్కతీసి పరీక్షించడం (బయాప్సీ) కాల్పోస్కోప్ పరికరంతో పరీక్షించడం వగైరా !

భవిష్యత్తులో కేన్సరుగా మారే అవకాశమున్న కణాలు కనబడితే మాత్రం వాటిని కరెంటు సహాయంతో (LEEP), అతి శీతల చికిత్స (క్రయో థిరపీ) తో, లేజర్ కిరణాలతో, లేదా కోన్ ఆకారంలో వ్యాధిగ్రస్తమైన గర్భాశయ కంఠ భాగాన్ని తొలగించడం ద్వారా కేన్సర్‌ని నివారిస్తారు.

✻ గర్భాశయ కంఠానికి కేన్సరు ఎలా వస్తుంది ?

హ్యూమన్ పేపిల్లోమా వైరస్ (HPV) అనే వైరస్ సోకిన వారికి గర్భాశయ కంఠ (సెర్వైకల్) కేన్సర్ సోకే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ వైరసే ఈ కేన్సర్‌కి ప్రధాన కారణం.

HPV లో సుమారు 100కి పైగా రకాలున్నాయి. వాటిలో కొన్నిటివల్ల చేతుల మీద, ఒంటిమీద పులిపిరికాయలు వస్తాయి. కొన్నిటివల్ల స్త్రీ పురుష జననాంగాల మీద కోడి జుత్తులాంటి పులిపిర్లు కలుగుతాయి. ఓ 30 రకాలు సెక్సుద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి. సుమారు 15 రకాల HPV గర్భాశయ కంఠ కేన్సరు కలిగించగలవు.

అమెరికాలో ప్రతి ఏటా 60లక్షల మంది జననాంగాలకు HPV ఇన్ఫెక్షన్ కొత్తగా సోకుతోంది. అయినప్పటికీ చాలామందిలో ఇవి కేన్సరుకి దారి తియ్య కుండా సమసిపోతున్నాయి. కొద్ది శాతం మందికి మాత్రం కేన్సరు తప్పటం లేదు.

✻ నివారణకి మందులు లేవా?

ఈ మధ్యనే వచ్చాయి. మన దేశంలో, రాష్ట్రంలో కూడా అందుబాటుకొచ్చాయి.

Gardacil పేరుతో లభ్యమయ్యే ఈ టీకామందు వేయించుకుంటే గర్భాశయ కంఠ కేన్సర్‌ని నివారించగలం ! వేలాది మరణాలకు అడ్డుకట్ట వేయగలం. ఈ వేక్సిను 4 ప్రధాన రకాల HPV ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది.

అయితే ఇప్పటికే HPV సోకిన వారికి ఈ వేక్సిన్ ఉపయోగపడదు. అలాగే అన్ని HPV రకాలనీ నిరోధించదు!

కనుక వేక్సిన్ వేయించుకున్నప్పటికీ వార్షిక పరీక్ష చేయించు కోవడం ప్రతి స్త్రీకీ ముఖ్యమే!

★



డయాబెటిస్
ఇక మీ అదుపులో...!

డయాబెటిస్‌ని అదుపులో ఉంచుటకు సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు లేని ఆయుర్వేద ఔషధం.

'మెడ్‌నిల్'

అనువైన ధరలో..

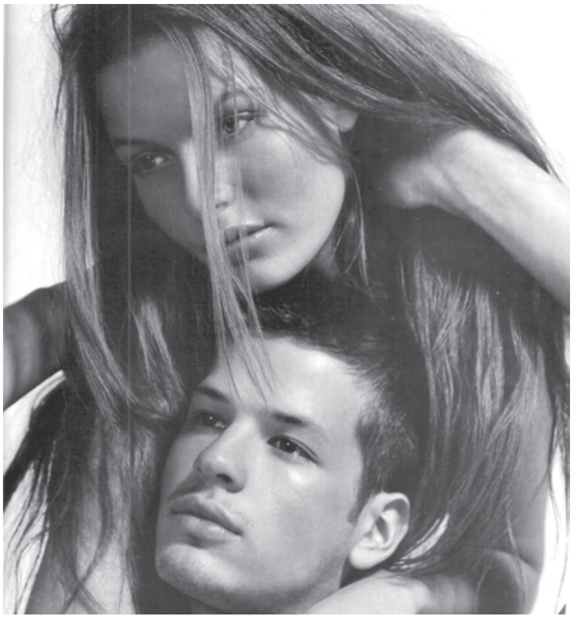
60 క్యాప్సూల్స్ రూ. ~~180~~ 140

★ మెంతి, కాకర, మధునాశిని, సప్తరంగి, వేప, నేలవేము, శిలాజిత్తు మొదలగు చక్కెరను జీర్ణం చేసే గుణం గల పదార్థాలతో తయారు చేయబడింది.

★ రోజూ 2 పూటలా భోజనానికి ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూల్ వేసుకుంటే షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. వారానికొకసారి యూరిన్ షుగర్, బ్లడ్ షుగర్ టెస్టులు చేయించుకొంటూ అవసరం మేరకు ఈ మందు డోసేజిని అడ్జస్ట్ చేసుకోవాలి. డాక్టరు పర్యవేక్షణ మంచిది.

RISHI PHARMA
40 INDL. ESTATE
SAMALKOT 533440
8500 555 365
www.rishiayurved.in

సెక్స్ లైఫ్‌ని ఇలా రక్తి కట్టించండి!



ఓ ముప్పయ్యేళ్ళ క్రితం శాస్త్రబృందమొకటి అమెరికన్ స్త్రీల లైంగిక జీవితం గురించిన సర్వేను ప్రచురించి, 35% మంది నడివయసు స్త్రీలకి భావప్రాప్తి సుఖమే తెలీదని వెల్లడిచేసినపుడు ప్రపంచం దిగ్భ్రాంతికి లోనైంది.

కిన్సీ పరిశోధననాటికీ నేటికీ మధ్య దశాబ్దాల అంతరం ఉన్నా అప్పటికీ యిప్పటికీ స్త్రీల లైంగిక అసంతృప్తిలో పెద్ద మార్పులేమీ రాలేదనేగా అర్థం! లైంగిక విప్లవాలకు పుట్టినిల్లు, లైంగిక విద్య పరిఢవిల్లుతున్న దేశం, లైంగిక విషయాలు చర్చించడానికి తగిన స్వేచ్ఛగల దేశమూ అయిన అమెరికాలో పరిస్థితే యిలా ఉంటే మన లాంటి దేశాల్లో పరిస్థితి ఊహించండి.

పడకగది గోడలకే నోళ్ళుంటే అవి భారతీయుల దాంపత్యాల గురించి చెప్పగలిగే కథలు యిన్నీ అన్నీ కావు. కామశాస్త్రాల పుటల్లయిన భారతదేశంలో సెక్సు అసంతృప్తి రాజ్యమేలుతోంది.

సంతృప్తికరమైన కామ జీవితం మనిసిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మానసిక వత్తిడులనుంచి సేదతీరు స్తుంది. ఆయుర్దాయాన్ని పొడిగిస్తుంది. ఇవి ఆధునిక శాస్త్రాలు కూడా ఋజువుపరిచిన సత్యాలు.

ఒక అన్యోన్యమైన దాంపత్యంలో దంపతులని కలిపి ఉంచే సిమెంటు లాంటిది సెక్సు. సంతృప్తికరమైన, సంతోషకరమైన సెక్సుని అనుభవించే దంపతులు అదృష్టవంతులు.

కాగా, సెక్సులో అసంతృప్తే అనేక దాంపత్య వైషమ్యాలకు, విచ్ఛిత్తికి ప్రధాన కారణమని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇంత ప్రాధాన్యత ఉన్నా భారతీయ సమాజంలో సెక్సుకి ఇవ్వాల్సిన ప్రాముఖ్యత నివ్వటం లేదు. ఫలితంగా వివాహ బంధపు 'సంకెళ్ళలో' కలిసి ఉంటూ లైంగిక అసంతృప్తితో అలమటిస్తున్న జంటల సంఖ్య పెరుగుతోంది.

చాలా దాంపత్యాల్లో సెక్సు ఎవరో ఒకరి - ముఖ్యంగా పురుషుడి అవసరాలను మాత్రమే తీర్చే సాధనంగా ఉపయోగపడుతోంది. రెండో వ్యక్తి - సాధారణంగా స్త్రీ - తన శరీరాన్ని వాడుకుని, తనని అసంతృప్తి జ్వాలలకి విడిచిపెట్టిన భాగస్వామిని ద్వేషిస్తూ, అసంతృప్తికి, నిరాశకు, నిస్సహాయతకు ప్రతిబింబంగా రోజూ నిద్ర లేస్తూంటారు.

ఇంతకీ కొందరు సెక్సులో అసంతృప్తికి ఎందుకు లోనవుతారు ?

స్థూలంగా చెప్పుకోవాలంటే మనం 2 రకాల మనుషుల్ని చూస్తాం. ఒకరు సెక్సు విజ్ఞానం లోపించిన వారు, రెండోవారు విజ్ఞానం ఉన్నప్పటికీ విషయాన్ని పట్టించుకోనివారూను.

మొదటి వర్గం వారికి సెక్సు గురించి, సెక్సు అవయవాల గురించి బొత్తిగా ఏ పరిజ్ఞానమూ ఉండదు. మగవాళ్ళు ఎక్కువగా ఈ కేటగిరీలోకి వస్తారు. వీళ్ళ అజ్ఞానం బాల్యంలో మొదలవుతుంది. యవ్వనంలో కూడా సెక్సు విజ్ఞానం లభించదు.

స్కూల్లోనూ, ఇంట్లోనూ సరైన విజ్ఞానమూ, గైడెన్సు అందించే వాళ్ళు లేక సినిమాల్లో చూసినదో... చవకబారు పత్రికలూ, నవలల్లో చదివినదో, తెలిసీ తెలీని డాక్టరో, స్నేహితుడో చెప్పే సెక్సు విషయాలనే సైన్సు అనుకుంటూంటారు యిలాంటి వాళ్ళు.

గూగుల్‌లో సెర్చి కొట్టి, దొరికిన సమాచారంతో తమ పరిస్థితిని సరిపోల్చుకుని తమ సమస్య గురించి తామే నిర్ధారణకు వచ్చేస్తారు కొందరు. ఇంటర్నెట్‌లో ఉండే అనేక హెల్త్ వెబ్‌సైట్లలో శాస్త్రీయమైన సమాచారం ఉండదని వీరికి తట్టదు.



అలా తప్పుడు పరిజ్ఞానంతోనే సెక్సు జీవితంలోకి అడుగుపెట్టి తీవ్రమైన అసంతృప్తులకీ, సమస్యలకీ లోనవుతారు.

అంగంసైజు చిన్నదిగా ఉందనే వాళ్ళు, చిన్నదైపోతోందనే వాళ్ళూ, భార్యని సుఖపరచడం కోసం అంగం సైజు పెంచమని కోరే వాళ్ళూ, హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటూ బెంగటిల్లే వాళ్ళూ, రోజు కిన్నిసార్లు సెక్సు చేస్తేనే స్త్రీ తృప్తి పడుతుందనీ లేకపోతే వేరే దారి చూసు కుంటుందని భయపడేవాళ్ళూ... ఆ భయంతో పెళ్ళి చేసుకోవడం మానేసే వాళ్ళు ... చేసుకున్నా అసంతృప్తితో ఘూర్ణిల్లే వాళ్ళూ... వీరంతా ఈ కోవకే చెందుతారు.

ఒక్క మగవాళ్ళే కాదు! ఇతర స్త్రీల అనుభవాలతో పోల్చుకుని తమ భర్తల మగతనాన్ని, పుంసత్వాన్ని కించపరిచే ఆడవాళ్ళు, సెక్సు గురించి అపోహల్తో, నిషేధాలతో బిగుసుకుపోయే స్త్రీలూ... ఈ వర్గానికే చెందుతారు.

చింతతో, అవమానంతో, అనుమానంతో, అసంతృప్తితో వీళ్ళు కాపరాలు ఎలా వెలగబెడతారో ఊహించడం కష్టమేం కాదుగా! నకిలీ స్పెషలిస్టులు వీళ్ళ కష్టాలని శాయశక్తులా పెంచి ప్రోది చేస్తారు తప్ప తగ్గించలేరు.

ఇక రెండో వర్గానికి చెందిన తేలిక రాయుళ్ళున్నారు. వీరికి అంతో ఇంతో సెక్సు పరిజ్ఞానం ఉంటుంది. ఉండక పోయినా అంతా తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. శ్రద్ధ వహించరు. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఉండే పొంగు చల్లారి పిల్లా జెల్లా, ఆర్థిక భారం, కుటుంబ బాధ్యత, ఉద్యోగపు బరువు, పిల్లల చదువులూ వగైరా సంసారిక బాధ్యతలు పెరిగే కొద్దీ వీరి లైంగిక జీవితం కొడిగట్టిపోతుంది.

ప్రతి మనిషికీ నడివయసు (మిడిల్ ఏజ్) కష్ట కాలం. గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తు లన్నిటికీ సంబంధించిన బరువులన్నీ ఈ వయసులో మనిషిమీద గట్టి ప్రభావం చూపిస్తాయి. అంతా నల్లేరు మీద బండి నడకలా సాగదు.

యిలాంటి క్లిష్టకాలంలో సెక్సు పరిజ్ఞానాన్ని దాంపత్య విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకుని లైంగిక జీవితంలో వెలితి రాకుండా కాపాడుకోవాలి. అంతే కాని సెక్సుని పక్కకు నెట్టెయ్యకూడదు.

ఎందుకంటే ఉన్న సమస్యలకు తోడు లైంగిక అసంతృప్తులు కూడా తోడైతే నడక దుర్భరం అవుతుంది. నిరాశ, నిస్పృహలు చుట్టుముట్టడమే కాక లైంగిక ఉపశాంతి కోసం 'తేనెటీగలు' కుట్టడం ప్రారంభమవుతుంది. ఆనక ఆ అసంతృప్త ప్రాణి ఎవరో పరాయి పంచన సుఖాలు వెతుక్కునే పరిస్థితులు యిలాంటప్పుడే మొదలవుతాయి.

వీరిది అక్కరకు రాని విజ్ఞానం!

కొడిగట్టనివ్వకండి!

సెక్సు అనేది రెండు శరీరాలు కేవలం సేదతీర్చుకునే కక్కుర్తి వ్యవహారం కాదు. కామం మనసులో పుడుతుంది. ఆ మనసు సంతృప్తి చెందితే మనిషిని మంచిగా ఉంచుతుంది.

మనస్ఫూర్తిగా సెక్సులో పాల్గొంటే... మనసుకి పని చెప్పి మీ విజ్ఞానాన్ని తెలివి తేటల్నీ జోడించి సెక్సులోని వివిధ అనుభవాలను పొందగలిగితే... ఏ వయసు

లోనైనా సెక్సు ఒక అనుభవించదగ్గ గొప్ప ఆనందంగానే మిగుల్తుంది. ఆ పని ఎవరన్నా చేయవచ్చు.

అందుకోసం –

మంచి వాతావరణం

ఇంట్లో ఆహ్లాదకర వాతావరణాన్ని నెలకొల్పుకోండి. ఇంటిని శుభ్రంగా తీర్చి దిద్దుకోండి. యింటికి రాగానే ప్రశాంత భావం కలగాలి.

భార్యాభర్తల మధ్య చక్కటి అవగాహన పెంపొందించుకోండి. ఒకరి కష్ట సుఖాలు, అభిరుచుల్లో ఒకరు పాలుపంచుకుంటే మనసులు కలుస్తాయి. చిర్రుబుర్రులకీ వాదోపవాదాలకీ చోటుండదు. ఫలితంగా ప్రశాంతత, అన్యోన్యత మీ స్వంతమై చక్కటి లైంగిక జీవితానికి తగ్గ పరిస్థితుల్ని కల్పిస్తాయి.



తగాదాలు, అభిప్రాయ భేదాలను త్వరత్వరగా పోగొట్టుకొనే కృషి చేయండి. అహం పెంచుకోకండి. సారీ చెప్పడం అలవర్చు కోండి.

ఎదుటివారి అభిప్రాయాలు మన్నించండి. ప్రతి మనిషికీ కొన్ని అభిప్రాయాలు, వ్యక్తిత్వమూ ఉంటాయి. వీలైనంత వరకూ అవి గాయపడకుండా, మీ పని జరుపుకోండి. నేనే ముందుండాలి, నా మాటే చెల్లాలి, నేను పెద్ద, నేను భర్త... అని బిగదీసుకు కూచోకండి.

ముఖ్యంగా మీ మధ్య మూడో వ్యక్తి జోక్యానికి అనుమతించ కండి. మీ మొగుడూ పెళ్లాల మధ్య అభిప్రాయ బేధాలుంటే వాటిని తీర్చే నెపంతో వేలు దూర్చే మహానుభావులు మన చుట్టూ ఫ్రెండ్స్‌లో, బంధువుల్లో కుటుంబసభ్యుల్లో బోలెడు మందుంటారు. వారికి, వారి సలహాలకీ అడ్డుకట్ట వేయడం ముఖ్యం.

భార్యాభర్తల్దిరూ ఒకర్నొకరు విమర్శించుకోకండి. ముఖ్యంగా ఇతరుల ఎదురుగా అస్సలు విమర్శించవద్దు. అలాగే మీ భాగస్వామి పుట్టింటి వాళ్ళని విమర్శించకండి. మీ ఇద్దరి మధ్యా అవగాహన బాగుండి చక్కటి దాంపత్యం నెరపుతూంటే మంచి సెక్సులైఫ్ ఆటోమేటిక్‌గా లభిస్తుంది.

ఆకర్షణీయంగా ఉండండి

ఆకర్షణీయంగా ఫీలవండి !

పెళ్ళయిన కొత్త రోజులు గడిచేక అలంకరణ మీద, నీట్‌గా ఉండటం మీద ఆడ మగ అందరికీ శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది.

అది చాలా తప్పు. శరీరం మీద చాలా శ్రద్ధ చూపాలి. చక్కటి సౌష్టవం, ఆకారం మెయింటెన్ చేసుకోవడానికి నిరంతరం శ్రమపడాలి. ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా అలంకరణపై శ్రద్ధ చూపాలి. అందులోనూ వెరైటీ కనబర్చాలి.

మీరు ఆకర్షణీయంగా ఉండటమే కాదు, ఆ భావం కూడా మీలో కలగాలి. మీరు ఎట్రాక్టివ్‌గా ఉన్నప్పటికీ, లేరనే భావం మీలో ఉంటే యిన్ఫీరియారిటీకి లోనవరూ? అందుకనే పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ కూడా ముఖ్యమే.

మగవాళ్ళు తాము ఎలా ఉన్నా చెల్లిపోతుందనుకుంటారు. నీట్‌నెస్, అలంకరణ ఆడవాళ్ళకే కాని మగాళ్ళకి అవసరం లేదనుకుంటారు.

మీ భార్య రంభలా ఉండాలని మీరు కోరుకున్నట్టే మీరు ఇంద్రుడిలాగో, చంద్రుడిలాగో ఉండాలని ఆవిడా అనుకుంటుందిగా! మీలో ఆకర్షణ కలిగించే బాధ్యత ఆమెకున్నట్టే ఆమెలో ఆకర్షణ పుట్టించే బాధ్యత మీక్కూడా ఉందని మరవొద్దు.

కలిసి టైం గడపండి!

మీరెంత బిజీ వ్యాపారస్థుడన్నా కానీండి, ఆఫీసరన్నా కానీండి మీ భార్యా భర్తలిద్దరూ కలిసి రోజూ కొంతసేపైనా ఆత్మీయంగా గడిపే అవకాశాన్ని వదల కూడదు. ఎంత బిజీలోనైనా మీ కంటూ కొంత టైం మిగుల్చుకోవాలి.

పడగ్గదిలోనే తప్ప మిగతా ఎప్పుడూ భర్తకి తను 'జ్ఞాపకం రాను' అనే భావం ఏ భార్యకీ కలగకూడదు. అలాంటి భావమే

కలిగి, పెరుగుతూ పోతే అది సెక్సులో ఆనందాన్ని హరిస్తుంది. తను 'వాడుకోబడుతున్నాను' అనే అభిప్రాయాన్ని మిగులుస్తుంది. అనురాగాన్ని పల్చన చేస్తుంది.

పిల్లలు పుట్టినా గాని...

అలాగే మొదటి సంతానం కలగగానే భార్యాభర్తల లైంగిక సంబంధాల్లో పెను మార్పులు సంభవిస్తాయి. బిడ్డ పుట్టిన ఆనందంలో, బిడ్డని అనుక్షణం చూసుకోవలసిన అవసరంలో పడి భర్తని చాలామంది స్త్రీలు నిర్లక్ష్యం చేస్తారు.

భర్త కూడా తనలాగే బిడ్డకి సంబంధించిన ఆనందంలో లీనమై పోయి ఉంటాడనుకుంటుందామె. అక్కడ జరిగే నిర్లక్ష్యం 'కావాలని' జరగదు, బిడ్డ విషయంలో లీనమై పోవడంతో జరుగుతుంది.

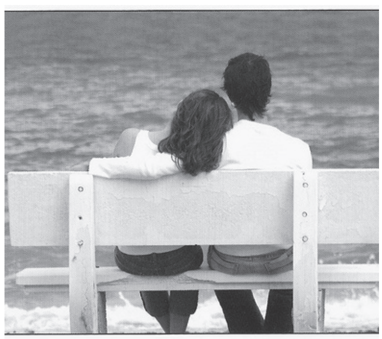
పాలిచ్చే తల్లిగా, ఇటీవలే ప్రసవించిన స్త్రీగా ఆమెలో సహజంగానే సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయి. ఉన్న సమస్యకి అది కూడా చేరుతుంది. భర్త పైకి చెప్పినా, చెప్పకపోయినా... అతని భావాలు దెబ్బతినడం ఖాయం. అది నిర్హేతుకమే కావచ్చు. కాని అలా జరగడం సామాన్యం.

కనుక స్త్రీ యిటు తన భర్తకీ, బిడ్డకీ సమయాన్ని పంచడంలో సమన్వయం పాటించాలి. అటు భర్తకూడా తన భార్య మానసిక, శారీరక పరిస్థితుల్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

కోపగించడమూ, పెడదార్లు తొక్కడమూ తప్పు, ప్రమాదం!

భార్య పుట్టింటికెడితే చాలు...!

(కొంతమంది యువకులు (యువకులేంటి, నడి వయస్కులు కూడా!) ఇలా పెళ్ళాం పుట్టింటికెళ్తే చాలు... ఆగలేక పోతున్నామంటూ... ఏ వ్యభిచారి దగ్గరకో పోతున్నారు. పెళ్ళాం డెలివరీకి వెడితే చాలు అక్రమ సంబంధాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఆషాఢమాసం చివర్లో మాకు వచ్చే కేసులు చూస్తే బాధ కలుగుతుంది. అతనికి ఏ 2-3 నెలల ముందో పెళ్ళయి ఉంటుంది. భార్య ఆషాఢంలో యింటికెళ్ళగానే ఈయన ఆ నెల్లాళ్ళే ఓపిక పట్టలేక అడ్డదారి తొక్కడమూ, ఏ సుఖవ్యాధో అంటించుకుని డాక్టర్ల దగ్గరికి పరిగెట్టడమూ జరుగుతోంది. ఇలాంటి ప్రబుద్ధుల వద్ద మేము 'క్వాలిటీ సెక్స్ లైఫ్' గురించి వల్లించే వాక్యాలు పనికొస్తాయా అనేది అనుమానమే!



పనిలో సహాయపడండి

తరం మారింది కదా! ఇంటి పన్లు ఇద్దరూ కలిసి చేసుకోండి. కూరలు, సరుకులు కొనడానికి కలిసి వెళ్ళండి. వ్యాయామం అలవాటుంటే కలిసి చేయండి.

ఏడాదికోసారి పర్యటనకి వెళ్ళండి. అప్పుడప్పుడు వీలైతే పిల్లల్ని అమ్మమ్మకో, అత్తగారికో అప్పజెప్పి 2-3 రోజులు మీ యిద్దరూ పర్యటించి రండి. ఇలాంటివన్నీ మీ మధ్య మరింతగా సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుతాయి. ఒకరినొకరు మరింత అవగాహన చేసుకోడానికి అవకాశమూ, టైమూ కల్పిస్తాయి.

ఏళ్ళ తరబడి కాపురం చేయడంలో కాలం గడిచేకొద్దీ భార్యాభర్తల మధ్య రొమాన్సు తగ్గిపోవడం సహజం. ఎల్లప్పుడూ యంగ్‌గా ఫీలవ్వండి, యంగ్‌గానే ప్రవర్తించండి.

పెళ్ళయిన కొత్తలో చుట్టాలు, యింట్లో వాళ్లూ చూడకుండా చటుక్కున ఓ ముద్దో, కౌగిలింతో ఎలా యిచ్చేవారో, మీరు తాతయ్య అమ్మమ్మ అయ్యేక కూడా అదే కుర్రతనంతో అప్పుడప్పుడు సందు చూసుకుని ముద్దు పెట్టుకోండి, కౌగిలించుకోండి. మీలోని హుషారు మీ భాగస్వామిని కూడా హుషారుగా ఉంచుతుంది.

మీ జీవితంలో వారికున్న విలువైన స్థానాన్ని అప్పుడప్పుడు మాటల్లో చేతల్లో వ్యక్త పరస్తూండండి.

సెక్సు గురించి కూడా మాట్లాడుకోండి !

పెళ్ళయి కాలం గడిచేకొద్దీ మీ మధ్య సాన్నిహిత్యం, చనువూ పెరుగుతాయి (ఏ ఒక్కరికో అధికార ప్రవృత్తి, అహంకారం ఉంటే తప్పు!). కనుక సెక్సు గురించి కూడా స్వేచ్ఛగా ఒకరితోనొకరు కమ్యూనికేట్ చేసుకోండి. మాటల ద్వారా కాని, చేతల ద్వారా కాని ఆ కమ్యూనికేషన్ ఉండచ్చు.

ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ఆపాదమస్తకం కామోద్దీపనం కలిగేలా నిమురుతూ, మర్దిస్తూ లేదా చుంబిస్తూ శరీరంలోని వివిధ కామ కేంద్రాలను గుర్తించండి. ఎంతసేపూ రొమ్ములు, జననాంగాలు, పెదవుల్నే పట్టుకు వేల్లాడకండి. అరిపాదాల నుంచి చెవులు, మెడ వరకూ మనిషిలో అనేక కామ కేంద్రాలున్నాయి. (చూ. ప్రణయకళ).

మీకే కాదు, వాటి సంగతి మీరు గుర్తించేదాకా మీ భాగస్వామికి కూడా తెలీకపోవచ్చు. వాటిని కనిపెట్టడమే కాక

ఏ రకంగా ఆ కేంద్రాలను ప్రేరేపిస్తే వారు ఉద్రేకానికి, ఆనందానికి లోనవుతారో గ్రహించడం ద్వారా కొత్త ఆనందాలకు దారి ఏర్పడుతుంది.

మీ నైపుణ్యాన్ని వారు మెచ్చుకో వడమే కాదు, మీరు తప్ప మరొకర్ని తలవనైనా తలవరు. అంతేకాదు, మీ వారు మీవల్ల పొందే ఆనందాన్ని చూసి మీకెలా సంతోషం కలుగు తుందో కూడా వివరించి చెప్పండి. మానసికంగా, లైంగికంగా మీరు మరింత దగ్గరవుతారు.

అంతేకాని గానుగెద్దులా రోజూ ఒకేరకం రొటీన్‌ని ఫాలో కావద్దు. ప్రతి మనిషికీ – మీక్కూడా – ఎన్నో సెక్సు ఊహలు, ఫేంటసీలు (పగటి కలలు) ఉంటాయి. ఇద్దరికీ ఇష్టమైన ప్రతి ఫేంటసీని ఆచరణలో పెట్టి వాటిని తీర్చుకోండి.

పురుషుడికి ఎక్కువ...

గుర్తుంచుకోండి. స్త్రీ కన్నా పురుషుడిలో సెక్సు కోసం ఆరాటం ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్త్రీ కన్నా అతను ఎక్కువసార్లు సెక్సు కోరుకుంటాడు. ఆఫ్‌కోర్స్ స్త్రీ అతను కోరిన ప్రతిసారీ సెక్సుకి అంగీకరించే పరిస్థితిలో ఉండకపోవచ్చు. కనుక తిరస్కరించాల్సి వస్తే ఆమె సున్నితంగా, అభిమాన పూర్వకంగా తిరస్కరించాలి. (వెంటనే అతను అర్థం చేసుకుని సర్దుకోవాలి). అంతేకాని ఒకరినొకరు చిరాకు పడటం, తిట్టడం సరికాదు.

వివిధ రతి భంగిమల్ని, విధానాలనూ 2–3 సార్లు ప్రయత్నించండి. కొన్ని మీకు నచ్చక పోవచ్చు. కాని మీ భాగస్వామికి బాగా యిష్టం కావచ్చు. అలాంటప్పుడు మీరెంత వరకూ రాజీపడి యిష్టం కలిగించుకోగలరో చూడండి. మరీ అయిష్టంగా ఉంటే తప్ప కాదనకండి.

వివిధ పద్ధతుల్లో...

రతి పాల్గొన్న ప్రతీసారీ... లేదా తరచుగా.... ఒకొక్క కొత్త ప్రణయకళ పద్ధతిని పాటించండి. దాని ద్వారా సెక్స్‌లైఫ్ నిత్య నూతనంగా ఉంటుంది.

బొత్తిగా చీకట్లో చిందులాడకండి. పూర్తి వెలుగు యిష్టమైతే సరే, లేకపోతే కనీసం డిమ్ లైట్‌నైనా ఉంచుకోండి. కళ్ళకి కాస్తంతన్నా పని చెప్పొద్దూ! ఒక జ్ఞానేంద్రియాన్ని చీకటితో కప్పేస్తే ఆమేరకు మీలో కామద్దీపనం తగ్గి పోతుంది.

మీ భాగస్వామి చేసే కదలికలు, వారి సౌందర్యం, వారి ముఖంలో కనబడే లైంగిక భావాలు యివన్నీ వెలుగు లేకుండా కనబడవు కదా!

స్త్రీలు కూడా ఉత్సాహంగా...

స్త్రీలు సెక్సులో జడంగా ఉండే రోజులు పోయాయి. రతిలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటున్నారు. పూర్వంలా అదుగున పడుకుని కళ్ళు మూసుకుని ఆనందించడమో, కళ్ళుతెరచి ఇంటివాసాలు లెక్కపెట్టడమో చెయ్యట్లేదు.

ఇంకా ఈ విషయంలో వెనకబడ్డ స్త్రీలంతా పూర్వపు బిడియాలు, చాందస భావాలు విడిచి సెక్సులో యాక్టివ్ పార్టు తీసుకోవాలి. మాటలతో, చేతలతో భర్తని ఎంకరేజ్ చేసే భార్య అతనిలో ఎంతో కామోద్రేకం కలిగించ గల్గుతుంది. ఆమె మాటలూ, చేతలూ అతని అంగస్తంభనం దృఢంగా, చాలా సేపు ఉండేలా చేస్తాయి.

ముగింపుగా ఒక్కమాట. ఈవ్యాసం పరమార్థం ఒక్కటే... దాంపత్యంలోని జ్వాలని కొడిగట్టనివ్వకూడదు. దాన్ని జాజ్వల్యమానం చెయ్యాలి. ఎన్ని చేసినా దాంపత్యంలో సుఖ సంతోషాలు లేకపోతే, అసంతృప్తే మిగులుతూంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సెక్స్ కౌన్సిలింగు, థిరపీ తీసుకోవాలి. ఈ రోజుల్లో సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం లేకపోవడమనే మాట లేదు.

★

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై
సెల్: **9246694228**
(రా॥ 7 - 10 వరకు)



వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ

డయాబెటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్యలు పురుషులకేనా?

'షుగర్‌వ్యాధి - సెక్సు సమస్యలు' అనగానే సహజంగా దృష్టి మగవాళ్ళ మీదకీ, నపుంసకత్వం మీదకీ పోతుంది. ఎందుకంటే షుగర్‌వ్యాధి వల్ల ఆ సమస్య వారిలో కలుగుతుందనేది జగమెరిగిన సత్యం కనుక.

అయితే అది సగం వాస్తవం మాత్రమే. స్త్రీలలో కూడా షుగర్ వ్యాధి సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తుందనేది మిగతా సగం నిజం. (చదవండి లైంగిక వైద్యశాస్త్రం-2వ భాగం). తేడా అల్లా పురుషుల్లో ఈ సమస్య గురించి ఉన్న అవగాహన స్త్రీలలో లేదు.

డయాబెటిక్ మహిళలు తమ సెక్సు సమస్యల గురించి డాక్టర్‌తో చర్చించటం లేదు డాక్టర్లు కూడా తమ పేషెంట్లతో చర్చించటం లేదు. ఫలితంగా ఈ సమస్య మొత్తంగా తెరమరుగునే ఉండిపోతోంది. అయితే ఇటీవలే మహిళలు కూడా తమ సెక్సు సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి చొరవ చూపుతున్నారు. ఇది శుభ పరిణామం.

నిజానికి సెక్సు సమస్యలకీ షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్, మధుమేహం)కీ 'ప్రత్యక్ష' సంబంధం లేదు. డయాబెటిస్ వల్ల సెక్సుసమస్యలు కలగవు. సమస్యలు కలిగించేవి ఆ వ్యాధి పరోక్ష పరిణామాలే!

– డయాబెటిస్ వల్ల 35% స్త్రీలకు భావప్రాప్తి కలగడం సమస్యగా మారుతోందని 1971 లో తొలిసారిగా గుర్తించారు ('డయాబెటిస్' జర్నల్)

– మైలురాయిగా చెప్పదగ్గ ఓ 1986 పరిశోధన ప్రకారం 50% మంది స్త్రీలకు షుగర్ వ్యాధి కారణంగా సెక్సుసమస్యలు కలుగుతున్నాయి. వాటిలో భావప్రాప్తి (తృప్తి) కలగకపోవడం, యోని ద్రవాలు ఊరక పోవడం, రతిలో మంట / నొప్పి ప్రధాన మైనవి.

– పై సమస్యల కారణంగా, స్త్రీలు రతిని ఆనందించలేకపోవడమూ, ఫలితంగా దానిపట్ల కోరిక స్థానే అయిష్టం పెరగడమూ జరుగుతోంది. ఇది స్త్రీల సమస్యలకే కాక దాంపత్య సమస్యలకి కూడా దారితీస్తోంది.

– డయాబెటిస్ వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి ఉండాల్సిన కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆ అదనపు గ్లూకోజువల్ల శరీర



మంతటా సూక్ష్మరక్త నాళికలన్నీ కొద్దికొద్దిగా దెబ్బతినడం ప్రారంభిస్తాయి.

అంతే కాక, నరాల చివుళ్ళ చుట్టూ రక్షణగా ఉన్న మయిలిన్ కవచం దెబ్బతింటుంది. దాంతో న్యూరోపతీ అనే నరాల వ్యాధి ప్రారంభ మవుతుంది. రక్తంలో అధిక గ్లూకోజు లెవెల్సు కంట్రోల్ కాకుండా ఎంత కాలం ఉండిపోతే ఈ నష్టం అంతగా ఉంటుంది.



సెక్సుపరంగానే కాదు, అన్ని రకాలుగా కూడా ఈ నష్టం ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ లెవెల్స్‌ని జాగ్రత్తగా నియంత్రించు కోవాలి.

– పైన చెప్పినట్లు నరాల చివుళ్ళ దెబ్బతినడం వల్ల కలిగే ప్రధాన న్యూరోపతి పేరు పెరిఫరల్ న్యూరోపతి. అంటే శరీరం లోతుల్లో ఉండే భాగాలకు కాక, చర్మానికి దగ్గరగా ఉండే భాగాల్లో స్పర్శ తగ్గడం, వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది. తొలిగా కాళ్ళు, చేతులకి స్పర్శ తగ్గుతుంది. మొద్దుబారుతాయి. తిమ్మిర్లుగా అనిపిస్తాయి.

– క్రమేణా జీర్ణకోశం, మూత్రకోశం, జననావయావాల్లో కూడా నరాల చివుళ్ళు పాడై... ఇటు జీర్ణ, మూత్రాది సమస్యలు, అటు సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి.

– అధిక షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా స్త్రీ జననాంగాలు కేండిడా వంటి ఈస్టు వ్యాధులకి లోనై, ఆ ప్రాంతంలో దురద, ఎర్రబాడటం, తెల్ల బట్ట, రతిలో మంట కలిగిస్తాయి.

– వీటన్నిటినీ రాకుండా చూసుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ డయాబెటిస్ పేషెంట్ల మాదిరిగానే ఆహారం తీసుకోవాలి, వ్యాయామం చేయాలి, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఇక డయాబెటిస్ వచ్చినట్టు తేలిన వ్యక్తులు – కనీసం ఆ సంగతి తెలిసినప్పటి నుంచైనా ఆహార, వ్యాయామ నియమాలను, అలవాట్లను పాటిస్తూ మందులు వాడుకోవాలి.

– ఈ భయంతో సెక్సుకి దూర మయ్యేకొద్దీ, తదుపరి కాలంలో సెక్సుని పునఃప్రారంభించడం మరింత కష్టమవు తుంది. కనుక చికిత్సతో పై సమస్యల్ని పోగొట్టుకుని సెక్సుని ఆనందించడమే మంచిది.

– ఒకోసారి డయాబెటిస్, షుగర్ లెవెల్సు కన్నా ఆ వ్యాధి ఆ మహిళ జీవనశైలిపై చూపించే ప్రభావం, దిన చర్యలో చేసుకోవలసిన మార్పులు, వాడే మందులు, కలిగే మానసిక ఒత్తిడి లేదా డిప్రెషను – వీటి వల్లనే సెక్సు సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. మహిళల సెక్సు స్పందనలు పురుషుల కన్నా సంక్లిష్టమైనవి సుమా!

ఏం చేయాలి?

– మొహమాటం, సిగ్గు పడకుండా ఎప్పటికప్పుడు డాక్టర్ని (సెక్సు సమస్యల విషయంలో శిక్షణ, నైపుణ్యం గల డాక్టర్ని) సంప్రదిస్తూ ఉండటం మంచిది. దీనివల్ల సెక్స్‌లైఫే కాదు, ఆరోగ్యం, దంపతుల మధ్య అనుబంధం పాడవకుండా ఉంటాయి. మానసికంగా కూడా ఒత్తిడి లేకుండా సంతోషంగా ఉండగలరు.

– మందులు (షుగర్ మందులు, జననాంగ ఇన్ఫెక్షన్‌కి క్రీములు, మాత్రలు) స్వంతంగా వాడెయ్యకండి. వీటి డోస్‌ని బహిష్టుకి ముందు, తర్వాత, రోజుల్లో ఎడ్జస్ట్ చేయాల్సివస్తే అది డాక్టరు ద్వారానే సరిగ్గా జరుగుతుంది. (ఉదాహరణకి దీర్ఘకాలంగా 'డయాబెటిస్ సంబంధ' యోనివ్యాధి ఉన్నవారికి బహిష్టు ముందురోజుల్లో షుగర్ మాత్రల డోస్ పెంచాల్సి రావచ్చు.)

చివరగా : డయాబెటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్య ఏర్పడితే అది దాంపత్యానికి చిచ్చుపెడుతుంది. వ్యక్తిగత సంతోషాన్ని హరిస్తుంది. కనుక డాక్టర్ని సంప్రదించి సమస్యని దూరం చేసుకోండి. అంతే కాని, సెక్సుని దూరం చేసుకోకండి!

మెట్‌పల్లిలో ఆరోగ్య కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సంతానం లేకున్నా... సెక్సు సమస్యలు, న్నా,

డా. రాజరత్నాకర్ *M.Sc.* **(సైకాలజిస్ట్) గారిని**

స్వయంగా సంప్రదించండి!

ఆరోగ్య సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ పక్కన, చైతన్యపురి, మెట్‌పల్లి

08725-225422, సెల్ 94401 39670

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.



ఈ లక్షణాలు కనబడుతున్నాయా? అయితే మీరు గర్భవతి అయి ఉండొచ్చు!

→ ఈ మధ్య సావిత్రికి చాలా అలసటగా అనిపిస్తోంది. తరచు – చేస్తున్న పని ఆపి, లేచి బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది! బ్రా కూడా కాస్త టైట్ అయినట్టు తోస్తోంది. పీరియడ్స్ మిస్సయినాయేమో అనుకోడానికి ఇంకా వీల్లేదు. ఎందుకంటే తనకి పీరియడ్స్ 4–5 రోజులు లేటవడం అలవాటే...! కాని యిలా ఎప్పుడూ అనిపించలేదు!

నిజమే !

అకస్మాత్తుగా మొదలైన అలసట, తరచు పాస్‌కి వెళ్ళాల్సి రావడం, రొమ్ములు నొప్పిగా, బరువుగా అనిపించడం – ఇవి గర్భం తాలూకు తొలిలక్షణాలు. గర్భం వచ్చినట్టు ఇంకా సాధారణ పరీక్షలకి దొరకక మునుపే ఈ లక్షణాలు గర్భాన్ని పట్టివ్వగలవు.

సావిత్రి అనుమానం నిజమే అయింది. తను గర్భవతేనని డాక్టరు ఓ సెన్సిటివ్ గర్భనిర్ధారణ పరీక్ష చేసి, తేల్చేసారు. సావిత్రి ఆనందానికి అవధులు లేవు. రెండేళ్ళ నిరీక్షణ ఫలించింది!

❖❖❖

ఏమేం లక్షణాలు ?

గర్భాన్ని ప్రారంభంలోనే గుర్తించ గల తొలి చిహ్నాలు చాలా ఉన్నాయి. అవేవీ నిర్ధారణ పరీక్షలాంటివి కావు గాని నానమ్మలు, అమ్మమ్మలు ఇంచక్కా గుర్తుపట్టేస్తారు.

1. అలసట : చెప్పలేని అలసట. చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతుంది. అందుకని ఆకలి, నీరసం అనుకుని ఏదో ఒకటి తినేసి సరిపెట్టుకోకండి. చాక్లెట్లు, చాకోబార్‌లు, కాఫీలు లాంటి కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్ధాలతో ఆకలి అసలే తెచ్చుకోకండి.

2. ఇంతకు ముందు వరకూ నోరూరించిన పదార్ధాలే ఇప్పుడు వెగటు పుట్టించవచ్చు. (hCG అనే హార్మోను అధికమవడం దీనికి కారణం).

3. కొన్ని వాసనలు (గతంలో పడనివీ,

పడినవీ కూడా) వికారం, వాంతి కలిగించవచ్చు.

4. వేవిళ్ళు (వికారం, వాంతులు) ప్రారంభం కావచ్చు. తరచు ఇవి 12 వారాల తర్వాత తగ్గిపోతాయి. ఇవి ఇబ్బంది కలిగించేవే అయినా ఒక విధంగా మంచివే! ఎందుకంటే గర్భాన్ని నిలవడానికి అవసరమైన hCG మోతాదు శరీరంలో తగినంతగా ఉత్పత్తి అవుతోందని ఈ వేవిళ్ళు సూచిస్తాయి. (కారణం hCG ప్రభావం వల్లనే వేవిళ్ళయ్యేది)

5. రొమ్ములు పెద్దవవడం, నొప్పిగా అనిపించడం జరుగుతాయి. (అందుకు తగ్గట్టుగా బ్రా మార్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు!)

6. పదేపదే మూత్రం పోసుకోవాల్సి వస్తుంది! గర్భం వచ్చిన తొలి 12 వారాల్లో (3 నెలల్లో) ఈ సమస్య తక్కువే ఉంటుంది.

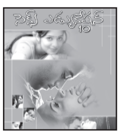
7. ఆయాసంగా అనిపించవచ్చు. కొద్ది మంది స్త్రీలకి తొలి త్రైమాసంలో ఊపిరి బరువుగా వస్తుంది. ఊపిరి చాల నట్టుంటుంది. కడుపులో పెరిగే పిండానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కావలసిరావడం దీనికి కారణం. (అయితే యిది రాను రాను ఎక్కువయ్యే అవకాశముంది కాబట్టి ఆయాసాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. పని చేయకున్నా ఆయాసం కలుగుతున్నా, ఛాతీలో నొప్పి కూడా ఉన్నా.... పడుకున్నప్పుడు ఊపిరి తీయడం కష్టమవుతున్నా.. మరేదో సీరియస్ కారణం ఉందని అనుమానించి డాక్టర్ని కలవాలి)

8. జననాంగ ప్రాంతపు రంగు మారుతుంది. అయితే మీకు మీరుగా ఈ మార్పు గుర్తించలేక పోవచ్చు. దీనికి తోడుగా గర్భాశయ కంఠం మెత్తగా అయినట్టయితే అది గర్భం చిహ్నమే. ఈ రెంటినీ డాక్టర్లు గుర్తిస్తారు.

ఏదిఏమైనా బహిష్టు రావలసిన టైం కి రాకపోవడంతో పాటు పై చిహ్నాలలో ఏ కొన్ని కలసి వచ్చినా, గర్భాన్ని అనుమానించి, డాక్టరుచే చెకప్ చేయించుకుని మీ బలానికీ, గర్భం ఆరోగ్యానికీ మందులు వాడాలి!

మీరు చదవాల్సిన **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్** పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 60 మాత్రమే) (స్టాకు ఉన్నంతవరకే)








10 వ భాగం : సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల, తల్లిదండ్రుల పాత్ర, పిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

12 వ భాగం : స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.

20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

25 వ భాగం : గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భవతులకు 9 నెలల్లో ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయి? ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి... వగైరా.

స్త్రీలకు సెక్సు కోరికలు కలిగితే?

*స్త్రీలలో కామవాంఛ జనించినప్పుడు ఆమె శరీరం ఏరకంగా స్పందిస్తుంది?
ఆ కామవాంఛ పరాకాష్ఠకు చేరుకునే దాకానూ,
ఆ తరువాతా ఏరకం మార్పులు కలుగుతాయి?*



కామోద్రేకం కలగటమంటే పురుషుడిలో అంగం స్తంభించటమనీ, స్త్రీకి యోని ద్రవించటమనీ మాత్రమే చాలా మంది అభిప్రాయం. కొంతమందికైతే, కామోద్రేకం కలిగిన స్త్రీ యోని దగ్గర జిగురు ద్రవం ఉత్పత్తి అవుతుందన్న సంగతి కూడా తెలీదు. లూజు లూజు అని గోలపెడతారు. పెళ్ళాం శీలం మీద బండరాయంత అభాండం వేస్తారు.

కామోద్రేకం కేవలం మనసుకీ, జననాంగాలకీ పరిమితం కాదు. ఉద్రేకం యినుమడించే కొద్దీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలూ, వివిధ విధులూ మార్పులకి లోనవుతాయి. కొన్ని మార్పులు సుస్పష్టంగా ఉంటాయి. కొన్ని అస్పష్టంగా ఉంటాయి.

ఈ మార్పులన్నిటినీ కేంద్ర నరాల వ్యవస్థ (మెదడు) అనుసంధానం చేస్తూ ఉంటుంది. మనసులో పుట్టే కోరికల్నీ ఆలోచనల్నీ, భావాలనీ, జ్ఞానేంద్రియాల నుంచి వచ్చే వార్తల్నీ సమన్వయ పరుస్తుంది. తదనుగుణంగా మళ్ళీ శరీరంలో వివిధ భాగాలకి సంకేతాలు పంపిస్తూ ఉంటుంది.

– చేతివేళ్ళు, పెదాలు, స్తనాగ్రాలు, జననాంగాలు...ఒకటేమిటి అనేక భాగాలకి విద్యుత్తు, రసాయన రూపాల్లో సంకేతాలు చేరుతాయి. ఆ సంకేతాలకి శరీరం స్పందిస్తుంది. ఆ శరీర మార్పుల్ని గమనించి మెదడు మరింత ఉత్సాహంగా సంకేతాలు పంపిస్తుంది. రైలింజను డ్రైవరు జెండా ఊపితే, గార్డు ఊపినట్టు, గార్డుని చూసి డ్రైవరు మళ్ళీ జెండా ఊపినట్టు... ఇలా మొత్తానికి కామోద్రేకం (రైలు) ఊపందుకుంటుంది...!

అఫ్‌కోర్స్! మధ్యలో ఏ కాలింగ్ బెల్లో, ఫోనో మోగిందనుకోండి, పిల్లాడో పిల్లో కేర్‌మని ఏడుపు లంకించుకుందనుకోండి. రాకూడని విలన్ (అమ్మా, నాన్న, బామ్మ, అత్తగారు మామగారు, ఆంటీ భర్త, అంకుల్ భార్య....ఎవరో ఏం చెప్పగలం?) ఎవరైనా వచ్చేశారనుకోండి! ఇంక కామస్పందనా లేదు, కర్రపెండలమూ లేదు, ఎక్కడ మత్తు అక్కడ దిగిపోతుంది.

ఇలాంటి అంతరాయాలేమీ లేవనుకుందాం! లేని పక్షంలో కామోద్రేక సంబంధమైన మార్పులన్నీ ఎలా కలుగుతాయో చూద్దాం.

కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ప్రధానంగా రెండు మార్పులు కలుగుతాయి. స్త్రీలో కానీండి, పురుషుడిలో కానీండి!

1. ఒంట్లో రక్త ప్రవాహ వేగం పెరుగుతుంది. కొన్ని శరీర భాగాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రవేశిస్తుంది. అనగా ఆయా భాగాలు రక్తంతో పోటెక్కుతాయి. దీన్నే

వేసోకంజెశ్చన్ (Vasocongestion) అంటాం.

2. మెదడు నుంచి నరాల ద్వారా అంటే విద్యుత్ రసాయనిక సంకేతాల వల్ల శరీరం అంతటా క్రమేణా నరాల బిగి, కండరాల బిగి (న్యూరోమస్క్యులార్ టెన్షన్) పెరుగుతుంది. ఇక్కడ 'టెన్షన్' అంటే మానసిక వత్తిడి కాదు, కేవలం కండరాలు శక్తిని పుంజుకోవటం మాత్రమే.

ఈ రెండు ప్రక్రియల ద్వారానే శరీరంలో లైంగిక మార్పులన్నీ కలుగుతాయి. పురుషుడిలో మాదిరిగానే స్త్రీల కామస్పందన క్రమాన్ని కూడా 4 దశలుగా విడగొట్టి చెప్పుకుందాం. నిజానికి ఈ నాలుగూ ఒకదాని వెంట ఒకటి గబగబా జరిగిపోయే పరిణామాలే!

అయితే స్త్రీలందరిలోనూ ఈ మార్పులు ఒకే వరసక్రమంలో జరగవు. ఒకే స్త్రీకి కూడా ప్రతీసారి ఒక్కలాగే స్పందనలు కలగకపోవచ్చు.

ఒకో స్త్రీ వేగంగా కామోద్రేక పరాకాష్ఠకు చేరుకుని భావప్రాప్తి పొందటం జరుగుతుంది.

మరో స్త్రీకి కామోద్రేకం పతాకస్థాయికి చేరుకుని, కాస్సేపు ఆ దశలోనే ఉండి తర్వాత ఒకటి, రెండు భావప్రాప్తులు కలగవచ్చు.

ఇంకొక స్త్రీ కామోద్రేకం పతాకస్థాయికి చేరుకుని చాలాసేపు అక్కడే ఊగిసలాడి చివరకు భావప్రాప్తి కలగకుండానే తగ్గిపోతుంది. ఇలా రకరకాలుగా స్త్రీ కామస్పందన లుంటాయి.

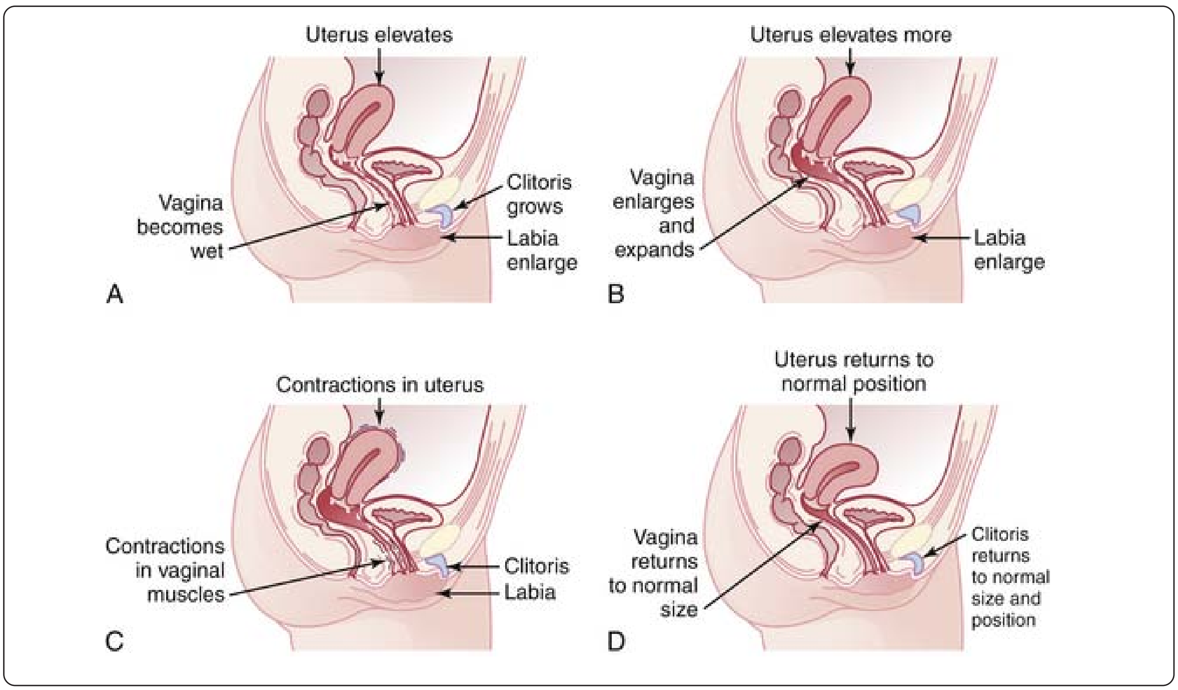
కామవాంఛ ఎలా పుడుతుంది?

ఎలాగైనా పుట్టొచ్చు – డైరెక్టుగా శారీరక ప్రేరణ వల్ల పుడుతుంది; సెక్సు ఆలోచనలకు లోనైతే పుడుతుంది; ఏదో సెక్సు నవలో, కథో, సినిమాయో, దృశ్యమో... కారణం కావచ్చు. ఏది కారణం అయితే దానివల్ల ఉద్రేకం పుడుతుంది.

ఉద్రేకదశ

ఆ కామోద్రేకం (sexual stimulation) వల్ల జననాంగాల్లో ఉద్రేకం (genital excitement) పుడుతుంది. స్త్రీల విషయంలో సాధారణంగా కలిగే మొదటి శారీరకమైన మార్పు యోని ద్రవించటమే! అంటే బీజవాహిక లోపలి గోడకి చెమట పోసినట్లుగా జారుడు ద్రవపు చుక్కలు ఉత్పత్తి అయి బీజవాహిక, దాని ముఖ ద్వారం ఆ ద్రవంతో చెమ్మగిల్లుతాయి. ఆయాభాగాలు అధిక రక్తప్రవాహంతో పోటెక్కటం వల్ల ఇలా యోని ద్రవాలు ఊరుతాయి (పటం 2)

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు ఒక చిన్న కెమెరాని బీజవాహిక లోపల ఉంచి స్త్రీ





ఉద్రేక వద్దప్పుడు ద్రవాలు ఎలా ఊరుతాయో గమనించారు. వేసవిలో నుదిటిమీద చెమట బిందువు చుక్క చుక్కా ఏర్పడి క్రమేణా, ఆ చుక్కలన్నీ ఏకమై నుదుటి మీంచి కిందకెలా జారతాయో అచ్చం అలానే బీజవాహిక గోడల మీద కూడా స్వేదబిందువుల్లా ఈ జారుడు ద్రవం ఉత్పత్తి అయి, ఆ బిందువులు ఏకమై బీజవాహిక బయటకి జారతాయి.

ఒక్కొక్కరిలో ఈ ద్రవం కొద్దిపాటి తడిలా మాత్రమే ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరికి 3–4 చెంచాల పైబడి ఊరుతుంది. ఒకేస్త్రీకి కూడా ఒకోరోజు ఒకోలా ఉంటుంది. చాలా మంది స్త్రీలు తమ యోనిప్రాంతం తడిసి పోవటం గుర్తించగలుగుతారు. కొంతమంది తెలీక దాన్ని తెల్లబట్ట అని పొరబడి, "ఇదేంటి ఈ సమయంలో తయారైంది యిది?" అని బాధపడతారు. ఈ ద్రవం స్వచ్ఛమైన నీటి బిందువుల్లా ఉంటుంది. దుర్వాసనేమీ ఉండదు. (జననాంగ వ్యాధులుంటే తప్ప!).

సరే, ఈ జారుడుద్రవం ఉత్పత్తితో పాటు, బీజవాహిక లోపలి 2/3వ వంతు భాగం బుడగలా ఉబ్బి విశాల మవుతుంది. (బీజవాహిక లోపలి భాగం బిగుతుదనం కోల్పోయి లూజుగా ఉన్నట్టనిపిస్తుంది) ఈ భాగంలో కైవారమూ, లోతూ కూడా పెరుగుతాయి. (పటం 4) (కామోద్రేకం లేనప్పుడు బీజవాహిక గాలిలేని బుడగలా తప్పడగా ఉంటుంది). బీజవాహిక గోడలు గాఢమైన ఎరుపు రంగులోకి మారుతాయి.

గర్భాశయం బిగుసుకుని కొద్దిగా పైకి లేస్తుంది. యోని పెదవులు యోని ద్వారం విచ్చుకునేలా పక్కకు సర్దుకుంటాయి. యోని శీర్షం గట్టిబడుతుంది. (స్తంభి స్తుంది).

చనుమొనలు గట్టిపడతాయి. రొమ్ములు కొద్దిగా పెద్దవౌతాయి. కొందరి చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు తేలుతాయి. వీటిని సెక్స్‌ఫ్లష్ అంటారు.

గుండె వేగం, బి.పి. పెరుగుతాయి. కండరాల బిగి పెరగటం ఆరంభ మవుతుంది.

ఇప్పటి దాకా చెప్పుకున్న కామోద్రేక దశని ఎగ్జయిట్‌మెంట్‌ఫేజ్ (ఉద్రేక దశ) అంటాం. ఇది ఎంత సేపు ఉంటుందనేది మనిషి మనిషికీ, సందర్భం సందర్భానికీ మారుతుంది. ఒకోసారి మనిషి కొన్ని సెకన్లలోనే ఉద్రేకదశ నుంచి పీఠ దశకు చేరుకుని ఆ వెంటనే భావప్రాప్తిని కూడా చేరుకోవచ్చు. ఒకోసారి కొద్ది నిముషాలు పట్టొచ్చు. ఒకోసారి అర్థాంతరంగా ఆగిపోవచ్చు. ఒకోసారి కామోద్రేకం పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉయ్యాల లూగవచ్చు.

ప్లాటూ దశ

కామోద్రేకం రానురాను పెరిగి ఒక దశను చేరుకున్నాక చాలా సేపు ఆ స్థాయిలోనే ఉండి పోతుంది. దాన్ని స్థిత దశ లేకపోతే పీఠదశ అనచ్చు(Plateau phase).ఆపైన కామోద్రేకం పెరిగితే ఒక భావప్రాప్తి లభిస్తుందన్నమాట.

ఈ దశలో ఇంతకుముందు జరిగిన మార్పులే ఇంకాస్త తీవ్రమూ, గాఢమూ అవుతాయి. యోనిస్రావాలు తగ్గుతూ హెచ్చుతూంటాయి. గర్భాశయం ఇంకాస్త పైకి లేస్తుంది. బీజవాహిక లోపలి కొస ఇంకాస్త పొడవూ, విశాలమూ అవుతుంది. యోని శీర్షం కొద్దిగా బయటకు పొడుచుకొస్తుంది. యోని పెదవులు యింకా ఉబ్బుతాయి. బి.పి., నాడి పెరుగుతాయి. ఊపిరి వేగం హెచ్చుతుంది. మలద్వార కండరాలనూ పిరుదులనూ బిగించడం జరుగుతుంది. కండరాల బిగి హెచ్చు



తుంది. రొమ్ములు ఇంకా పెద్దవవుతాయి. (పిల్లలతల్లుల్లో ఈ మార్పు గుర్తించటం కష్టం)

స్పర్శ, వినికిడి నైశిత్యం తగ్గుతాయి. అంటే చర్మం చిరుగుతున్నా భాగస్వామి కరుస్తున్నా, నొప్పి కలుగుతున్నా మెదడు గ్రహించదు. చిన్న చిన్న శబ్దాలైనా చలించటం జరగదు.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ఆర్గాస్మిక్ ప్లాట్‌ఫారం ఏర్పడటం! అంటే మరేం లేదు – బీజవాహిక తొలి 1/3 భాగంలోని టిస్యూలు ఉబ్బి బీజవాహిక ముఖద్వారం బిగుతవుతుంది. బీజవాహిక అంగాన్ని బిగపడుతున్న ట్టనిపిస్తుంది. ఎంత సన్నటి పురుషాంగాన్నైనా బీజవాహిక అలా బిగపట్టగలుగుతుంది (పటం 4).

కనుక, రతిలో అంగం లావు ముఖ్యం కాదు. యోని లోతుల్లో స్పర్శజ్ఞానం 'ఏమీ ఉండదు'. కనుక అంగం పొడవు కూడా రతి సుఖానికి ముఖ్యం కాదు.

భావప్రాప్తి

కామోద్రేకం నిరంతరాయంగా పెరుగుతూంటే, దానితో పాటు కండరాల బిగి, నరాల బిగి పెరిగేకొద్దీ స్త్రీలో ఉద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకుంటుంది. ఈ దశలో అనేక క్లిష్టమైన అసంకల్పిత చర్యలు జరుగుతాయి.

ముక్కులో, గొంతులో ఒకరకం ఒత్తిడి, తిమ్మిరి పెరిగి పెరిగి హఛ్ అని తుమ్ము ఎలా తన్నుకొస్తుందో... సరిగ్గా అలాగే ఒంట్లో కామోద్రేకం వల్ల శరీరస్పందనలు (ముఖ్యంగా నరాల, కండరాల టెన్షన్) పెరిగి పెరిగి హఠాత్తుగా భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అనగా ఆర్గాజ్మిక్ ప్లాట్‌ఫారం, గర్భాశయం, బీజవాహిక కండరాలు ఆకస్మికంగా సంకోచ వ్యాకోచాలకి లోనవుతాయి. 0.8 సెకన్ల కొకసారి చొప్పున కొట్టుకుంటూ గొప్ప సుఖప్రాప్తి కలిగిస్తాయి. కండరపు పట్లు అకస్మాత్తుగా సడలిపోతాయి. ఒళ్లు వశం తప్పినట్టయి ఒకరకం హాయి ఆవరిస్తుంది. ఇంక చాలనిపిస్తుంది. అతికొద్దిమంది ఈ సమయంలో కొద్దిపాటి ద్రవాన్ని "స్ఖలిస్తారు".

ఈ దశలో వెంటనే మళ్ళీ కామప్రేరణ కొనసాగితే చాలామంది స్త్రీలు మళ్ళీ మళ్ళీ భావప్రాప్తులు పొందగలరు. ఆ శక్తి మగవాడికి లేదు.

ఉపసంహారం

అయిపోయింది. ఒకటో, రెండో చాలానో... భావప్రాప్తులు కలిగేక ఆ స్త్రీ ఇక ఏమాత్రం కామోద్రేకాన్ని ఆస్వాదించే స్థితిలో ఉండదు. ఉద్రేకం జర్రున జారుకుంటూ తగ్గుముఖం పడుతుంది.

అప్పటిదాకా ఊపిరి బిగబట్టినందువల్ల ఎక్సర్‌సైజువల్ల కాస్సేపు ఆయాసం ఉంటుంది. క్రమేణా ఊపిరి వేగం, గుండెవేగం, బి.పి. తగ్గుముఖం పడతాయి. జననాంగాల్లోనూ, పొత్తికడుపులోనూ అధికంగా చేరిన రక్తం వెనక్కి మళ్లుతుంది. ఆర్గాజ్మిక్ ప్లాట్‌ఫాం అదృశ్యమవుతుంది. చర్మం మీది రాష్ మటుమాయం! అలాగే రొమ్ములు యథా ప్రమాణానికి చేరుకుంటాయి. యోనిశీర్షం చిన్నదై వెనక్కి కుంచించు కుంటుంది. ఈ సమయంలో స్త్రీ యోని శీర్ష స్పర్శని ఏమాత్రం భరించలేదు. చాలామందికి ఒళ్ళంతా చెమటలు పడతాయి.

ఈ సమయంలో కలిగే మానసిక పరిణామం గురించి చెప్పవలసివస్తే అత్యధిక సంఖ్యలో స్త్రీలు తమ భర్త తమను దగ్గరకు తీసుకుని ఒళ్ళు నిమరాలనీ, లాలించాలనీ తియ్యటి కబుర్లు చెప్పాలనీ ఆశిస్తారు. కనీసం అతన్ని ఆనుకుని మీద చెయ్యివేసుకొని పడుకోవాలని చూస్తారు.

అయితే రతిలో భావప్రాప్తి పొందని స్త్రీలు అసంఖ్యాకంగా ఉన్నారు. తమ కన్నా భర్త ముందుగా స్ఖలించి, రతి ముగించటం వల్ల వీరిలో కామోద్రేకం పీఠదశ (Plateau phase) లో ఆగిపోతుంది. అక్కణ్ణుంచి అది తగ్గుముఖం పట్టడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పొత్తికడుపులో నొప్పులు ఏర్పడతాయి. పిసికినట్టవుతుంది. కొందరికి నొప్పి కూడా ఉంటుంది. కామోద్రేక సమయంలో అధికంగా చేరిన రక్తం అక్కడ పోటెక్కటంతో ఈ నొప్పి కలుగుతుంది.

కోపం, నిస్పృహ, అనహనం, అసంతృప్తి, చోటు చేసుకుంటాయి. ఆపైన ఆ స్త్రీ ఎలా ప్రవర్తిస్తుందనేది వాళ్ళ భర్తలే బాగా చెప్పగలరు.

అది ఈ వ్యాసం పరిధిలోకి రాదు.

సంతానం కలగకపోతే

పురుషులు చేయాల్సిన పనులు



సంతానం కలగకపోతే తప్పంతా స్త్రీలే అన్న సమాజం ఒకప్పటిది. ఇంకా గొడ్రాలి ముద్ర స్త్రీ మీదనే పడుతున్నా సంతానం లేకపోవడానికి లోపాలు స్త్రీలలోనూ, పురుషుల్లోనూ, ఇరువురిలోనూ ఉండవచ్చన్న అవగాహన ప్రస్తుతం విద్యావంతుల్లో కలిగింది.

సంతానం లేని దంపతుల్లో దయాగ్నోసిస్, చికిత్సలు పురుషులకే రవంత తేలిక. స్త్రీలకు వారి శరీర నిర్మాణరీత్యా గాని, వారిలో హార్మోనులు పనిచేసే తీరులోని సంక్లిష్టతవల్ల గాని దయాగ్నోసిసూ కష్టమే, చికిత్సా అంత సులువు కాదు.

ఇక ఇద్దరిలో చెరికొంతా సమస్య ఉంటే చికిత్సకి, ఫలితాలకీ మరింత సమయమూ, శ్రమా అవసరమౌతాయని వేరే చెప్పక్కర్లేదు కదా!

రెండే ప్రధాన కారణాలు!

పురుషుల్లో సాఫల్యత తక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణాలు రెండు : 1) వీర్యం నాణ్యత 2) సెక్సు లోపాలు. నూటికి 50% మంది సంతానం లేని దంపతుల్లో కారణాలివే.

అయితే ఇంతమంది పురుషుల్లో లోపాలు ఉంటున్నా మొదటిసారి సంతానం కోసం డాక్టర్ని కలవడానికి పురుషులు వీలైనంత వాయిదా వేస్తుంటారు.

లోపం ఎవరిలో ఉందన్న ఆలోచనకి తావు యివ్వకుండా భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి డాక్టర్ని సంప్రదించడం వల్ల చాలా లాభాలుంటాయి. 1) సమస్యపట్ల సరైన అవగాహన వస్తుంది. 2) కౌన్సిలింగ్‌కి అవకాశం ఉంటుంది. 3) ఒక్కరికే సమస్య ఉన్నప్పటికీ రెండోవారి సాఫల్యశక్తిని పెంచడం ద్వారా కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో సులువుగా సంతానం కలుగుతుంది. 4) ముఖ్యంగా టైం బాగా కలిసొస్తుంది.

కొంతమంది మగవాళ్ళను చూసాం. వీర్యంలో లోపాలకీ పుంసత్వానికీ ముడిపెట్టుకొంటుంటారు. 'నీకు వీర్యంలో కణాలు తక్కువగా ఉన్నాయయ్యా' అని చెప్పేమనుకోండి. అతని మనసు అతనికి 'నీలో మగతనం తక్కువ ఉందయ్యా!' అని చెప్తుంది. అది పొరపాటు అభిప్రాయమని అతనికి తెలీదు. ఫలితంగా అతను సెక్సు సమస్యలకి లోనవుతాడు. ఇలాంటి వ్యక్తులు కోకొల్లలు. డాక్టరుని సంప్రదించి సమస్యని చర్చించడం వల్ల యిలాంటి సమస్యలు ఏర్పడవు.

అలాగే భార్య దగ్గర సమస్య ఉందని తెలిస్తే భర్త మొదట 'హమ్మయ్య నాకేం లేదు కదా!' అని హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకుంటాడు. రానురాను-అంటే సంతానం ఆలస్యమయ్యేకొద్దీ తన భార్యవల్లనే కదా తనకి సంతానం కలగడం లేదు! అనుకోవడం మొదలు పెడతాడు.

అది బహిరంగంగా అనేసి భార్య మనసుని గాయపరుస్తారు కొందరు. కొందరు మరే సందర్భంలోనో ఉక్రోషం కలిగినప్పుడు వెల్లడిస్తుంటారు. శ్రీమతి వి. మాటల్లోనే వినండి. "నా దగ్గరే లోపం ఉందని తెలిసి నేనెంతో కుమిలిపోతున్నాను. ఎప్పుడైనా పని తెమలక ఆయనకి భోజనమో, బట్టలో ఏవైనా ఆలస్యంగా అమరితే చాలా పరుషంగా మాట్లాడతారు. "నీవల్ల పిల్లలు ఎలాగూ పుట్టలేదు. కనీసం భోజనం కూడా టైంకి అమర్చవు. ఉత్త వేస్ట్ కేండేట్! అని. నాకెంత ఏడుపొస్తుందో భగవంతుడికే తెలుసు" అని.

స్త్రీల విషయంలోనూ అంతే. భర్తలోనే లోపం ఉండి, తమలో ఏమీ లోపం లేదని డాక్టరు చెబితే ఒకసారి కాకపోతే ఒకసారైనా భర్తల్ని ఎత్తిపొడవటం అనేక దాంపత్యాల్లో

జరుగుతూ ఉంటుంది.

పిల్లలు ఇంకా కలగని దంపతులు పొందే మానసిక క్షోభకి కారణాలు ఎన్నో కోణాల్లోంచి వస్తుంటాయి. ఎప్పటి కప్పుడు ఆ బాణాలకి విలవిలలాడుతూ, మళ్ళీ వాటిని తట్టుకునే శక్తిని సంపాదించు కుంటుటారు – ఆ దంపతులు.

కౌన్సిలింగ్ అందుకు చాలా సహాయపడుతుంది.

పురుష దోషాల చిట్టా :

నూటికి 5 మంది పురుషుల్లో సాఫల్యశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఏదో విధమైన వైద్యసహాయం అందనిదే వారికి సంతానం కలగదు. లేదా దానంత అంది సంతానం కలగాలంటే అపారమైన టైం పడుతుంది. దీన్నే ఉపసాఫల్యత (Subfertility) అంటాం.

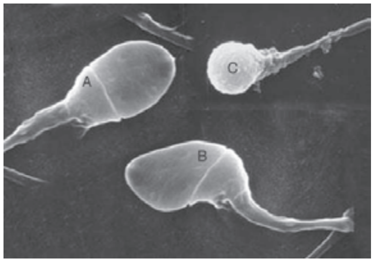
పురుష ఉపసాఫల్యతకి (Subfertility) ప్రధానకారణం 'ఆలిగోఎస్థీనో టెరటో జూస్పెర్మియా'.... ఈ గాభరా పదానికి అర్థం వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య, కదలిక, నిర్మాణం బాగా దెబ్బతిని ఉన్నాయని. వీటిల్లో ఏదో ఒకటి కాని, కొన్ని కాని, అన్నీ కాని వీర్యం నాణ్యతా లోపాన్ని కలిగిస్తాయి. వీర్యంలో రియాక్టివ్ ఆక్సిజన్ అణువులు అధికంగా ఉండటంవల్ల వీర్యకణాలు సాఫల్యశక్తి కోల్పోతాయని భావిస్తున్నారు.

వీర్యంలోని పై నాణ్యతాలోపానికీ సెక్సు సామర్థ్యానికీ సంబంధం లేదు. సెక్సులో చక్కటి సమర్థత కలిగి ఉండటం వేరు, సంతానం కలగక పోవడం వేరు. (అయితే ఒకోసారి ఈ రెండు లోపాలూ ఒకేసారి కలుగు తూండటంతో ఏది దేనివల్ల వచ్చిందో సామాన్యులకి అర్థంకాదు).

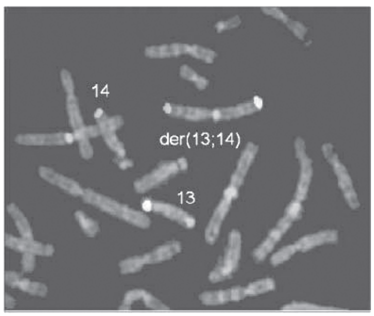
వీర్యంలో నాణ్యతా లోపాలని ఈ దిగువ వైద్య పరిభాషలో వర్ణిస్తారు.



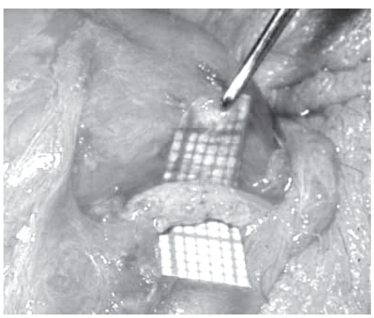
బీజాల సైజు ఈమాత్రం ఉండాలి.



వీర్యకణాల్లో అవకరాలు తక్కువగా ఉండాలి.



(క్రోమోజోము దోషాలుంటే సంతానం కలగకపోవచ్చు)



వీర్యవాహికలు మూసుకుపోతే, వాటిని తెరిచేదాకా సంతానం కలగదు

1. నార్మోస్పెర్మియా (Normospermia) : వీర్యం నార్మల్‌గా ఉంది. లోపాలేం లేవు.

2. ఆలిగోజూస్పెర్మియా (Oligozoospermia) : వీర్యంలో వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నాయి. (ఒక సి.సి.కి 20 మిలియన్ల కన్నా తక్కువ).

3. ఎస్థీనోజూస్పెర్మియా (Asthenozoospermia) : వీర్యకణాల కదలిక మందగించడం.

4. టెరటోజూస్పెర్మియా (Teratozoospermia) : వీర్యంలో అసాధారణ (abnormal వికృత) కణాలు ఎక్కువగా ఉండటం.

5. ఆలిగోఎస్థీనోటెరటోజూస్పెర్మియా : పై అన్ని లోపాలూ ఉండటం.

6. ఎజూస్పెర్మియా (Azoospermia) : వీర్యంలో అసలే వీర్యకణాలు లేకపోవడం.

7. ఏస్పెర్మియా (Aspermia) : వీర్యం విడుదల కాకపోవడం

8. నెక్రోజూస్పెర్మియా (Necrozoospermia) : వీర్యకణాలేవీ బతికి లేకపోవడం, లేదా కదలిక పోగొట్టుకుని ఉండటం.

9. ల్యూకోసైటోస్పెర్మియా (Leucocytospermia): వీర్యంలో చీము కణాలు (Pus cells) అధికంగా ఉండటం.

వీర్యంలో కనబడే ఈ వివిధ దోషాలకు మూలకారణాలు వేరే ఉంటాయి.

హార్మోను దోషాలు, శరీరంలో ఉండే దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, మూత్ర జననేంద్రియనాళంలోనూ, అవయవా ల్లోనూ, ఏర్పడే వ్యాధులు, దోషాలు శరీరనిర్మాణ దోషాలు, బయటి పరిస్థితులు (వేడి, ఔషధాలు, స్మోకింగు, డ్రింకింగు,

కాలుష్యాలు, త్రాగు నీటిలో పెరుగుతున్న స్త్రీ హార్మోను వంటి రసాయనాలు) మొ॥వి.

మంచి వీర్యం లక్షణాలు :

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (2002) సూచనల ప్రకారం మంచి వీర్యం అంటే–

– వీర్యరాశి 2 మిలీ. కన్నా ఎక్కువ ఉండాలి.

– వీర్యకణాల సంఖ్య మిలీ. కి 20 మిలియన్ల పైబడి ఉండాలి.

– 50%పైగా కణాలు ముందుకి ఈదుతుండాలి. లేదా 25% కణాలు చురుగ్గా ముందుకి ఈదుతుండాలి.

– వీర్యకణాల ఆకారం 'Strict Criteria' అనే నియమాలకు లోబడి 15%పైగా మంచిగా ఉండాలి.

– ఇమ్యూనోబీడ్ లేదా మిక్స్‌డ్ యాంటీగ్లోబ్యులిన్ రియాక్షన్ పరీక్షలో 10% కన్నా తక్కువ Antibody Coated కణాలుండాలి.

పరీక్షలు :

పురుషదోషాలను నిర్ణయించడం కోసం ఈ దిగువ పరీక్షలలో కొన్ని కాని, అన్నీ కాని వివిధ దశల్లో అవసరమవుతాయి.

❖ కేసు హిస్టరీ సేకరణ : లైంగిక అలవాట్లు, లైంగిక జీవితం గురించిన వివరాల సేకరణ

❖ శారీరక పరీక్ష

❖ సాధారణ రక్తపరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు, వీర్య పరీక్ష

❖ హార్మోను పరీక్షలు

❖ అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు

❖ ప్రొస్టేటు పరీక్ష

❖ క్రోమోజోము పరీక్షలు

❖ టెస్టిక్యూలార్ బయాప్సీ

❖ సర్జికల్ పరీక్షలు

❖ వివిధ వ్యాధులు (ఉంటే, వాటికి) పరీక్షలు

❖ ఫెర్టిలైజేషన్ పరీక్షలు. యాంటీబాడీ పరీక్షలు

అందరికీ అన్నీ అవసరం ఉండవు.

సెక్సు సమస్యలు

సంతానం కలగకపోవడానికి సెక్సు సమస్యలు కూడా కారణమవుతాయని చెప్పుకున్నాం.

❖ అంగం అసలే స్తంభించకపోవడం, సరిగా స్తంభించక పోవడం, సమయానికి స్తంభించక పోవడం అంగ ప్రవేశానికి ముందే కాని, ప్రవేశం చేసిన వెంటనే కాని, స్ఖలించక మునుపే గాని స్థంభనం కోల్పోవడం – ఈ రకం నపుంసకత్వ సమస్యలు ప్రధాన కారణం.

శక్తికి, స్టేమినాకి
వైటెక్సు, ముస్లి, ఎక్స్‌టోన్



ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాలు రిషి ఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మా నుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొంద వచ్చు. లేదా, ఆన్‌లైన్ ద్వారా:

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

❖ అతి శీఘ్రంగా – అంటే యోనిని తాకీ తాకక మునుపే – స్ఖలనమైపోవడం, ఎంతకీ స్ఖలనం అవ్వకపోవడం భావప్రాప్తి కలిగినప్పటికీ వీర్యం బయటకి రాకపోవడం (మూత్రపు సంచిలోకి వెళ్ళిపోవడం వల్ల), వీర్యం విడుదలే జరగకపోవడం – ఇవి స్ఖలన సమస్యలు

❖ ఆపరేషన్ల కారణంగా కాని, వెన్నుపాముకి దెబ్బతగలడం వల్ల కాని, పక్షవాతం వల్లకాని స్ఖలన శక్తి దెబ్బతినడం ఓ కారణం.

❖ రతిదోషాలు : 1. "అతిరతి" – గర్భం రావాలన్న ఆరాటం కొద్దీ "వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు" రతిలో పాల్గొనడం 2. అల్పరతి – వీర్యకణాలు "బలంగా ఉండాలని" అండోత్పత్తి రోజుకి ముందు 10–15 రోజులు రతికి దూరంగా ఉండడం 3. రతిలో కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలు వాడడం 4. గర్భనిరోధానికి తోడ్పడే రతిభంగిమలు పాటించడం (నిలుచునే, కూచునే విధానాలు) 5. యోని కండరాలు అంగ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం వల్ల పైపైనే రతి ముగించడం 6. మలద్వార రతిలో మాత్రమే పాల్గొనడం వగైరా...

రతిదోషాలను చాలామంది దంపతులు సిగ్గుతో డాక్టర్లకి చెప్పరు. కనుక ఎంత మంచి వైద్యం జరిగినా అసలైన చోట పొరపాట్లు జరగడంతో అది ఫలించదు.

చికిత్స :

వీర్యకణాలు అసలే ఉత్పత్తి కాని సందర్భాలతో తప్ప ఇంచుమించు మిగతా అన్ని సందర్భాలలోను పురుష సాఫల్యతా లోపానికి చికిత్స ఉంది. చికిత్స ఎంతవరకు ఫలిస్తుంది. ఎంత కాలంలో ఫలిస్తుంది అనేది సమస్యల సంఖ్యని, రకాన్ని, డాక్టర్ని, పేషెంటునీ బట్టి ఉంటుంది!

★

సక్సెస్ కావాలంటే చూసే విధానం మారాలి!

క్రాంతికార్

ప్రపంచం నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. ఒకనాటి నిజాలు, నమ్మకాలు ఈనాడు చెల్లకపోవచ్చు. మహా మేధావులు సైతం ఈరోజు నిజమని తీర్మానించిన విషయాలు భవిష్యత్తులో ఒట్టి అశాస్త్రీయాలుగా మిగిలిపోవచ్చు. ఇలా అనడానికి అనేక ఉదాహరణల ఆధారం ఉంది. కనుక గతంలోని భావాలు, నమ్మకాలపైనే ఆధారపడి కొనసాగకూడదు. వాటిని నిరంతరం ప్రశ్నిస్తూంటేనే కొత్త ప్రపంచం ఆవిష్కారమవుతుంది. అది నేటి యువత కర్తవ్యం. నే చెప్పే ఈ మాటల్లో నిజమెంతో తెలుసుకోవాలనిపిస్తే... ఇదిగో - కొందరు ప్రపంచ ప్రసిద్ధులు ఒకప్పుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను పరిశీలించండి. ఈ వ్యాఖ్యలను చేసిన వారంతా, తమ-తమ రంగాలలో నిష్ణాతులు. వారు మాట్లాడితే ఇక ఎదురులేని సిద్ధాంతంగా చెప్పబడే స్థితి. ఆనాటి వ్యాఖ్యలు నేడు ఎలా తలకిందులయ్యాయో చూడండి. నేటి అసాధ్యాలను రేపు సుసాధ్యాలు చేసే ఆలోచనలకి నాంది పలకండి!

10 ప్రపంచ ప్రసిద్ధ చెత్త వ్యాఖ్యలు

10. "ఏ ఒక్కరికీ ఇంట్లో కంప్యూటర్‌లని ఉంచుకోవలసిన అవసరం ఉండదు" (కంప్యూటర్లకి ఇళ్లలో ఏం పని?) - ఇవి 1977లో డిజిటల్ ఎక్విప్‌మెంట్ వ్యవస్థాపకుడు కెన్నెత్ ఆల్సన్ అన్నమాటలు. కేవలం ఈ మాటలన్న 10-15 ఏళ్లకే ప్రపంచంలో ఎంతోమంది ఇళ్ళల్లో పర్సనల్ కంప్యూటర్‌లు వచ్చిపడ్డాయి.

9. "ఎయిర్‌ప్లేన్స్ కేవలం ఆసక్తికరమైన బొమ్మలు. సైన్యం ఉపయోగించుకోవడానికి విలువ లేదు". (ఫ్రాన్స్ దేశ సైనిక వ్యూహకర్త, వరల్డ్ వార్ -1 కమాండర్ మార్షల్ ఫెర్డినాండ్ ఫోచ్ 1911లో అన్నమాటలివి. ఈ మాటలన్న కొన్నేళ్ళనుండే విమానాలను యుద్ధంలో విరివిగా ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. నేడు యుద్ధంలో ప్రధానమైనవి విమానాలే!.

8. "భవిష్యత్‌లో సైన్సు ఎంత అభివృద్ధి చెందినా మనిషి చంద్రుణ్ణి చేరడం వీలుకాదు". గొప్ప శాస్త్రవేత్త, ఫాదర్ ఆఫ్ రేడియోగా ప్రసిద్ధి పొందిన డా॥ లీ డి ఫారెస్ట్ - 1967, ఫిబ్రవరి-25న చేసిన వ్యాఖ్యలివి. ఈ మాటలన్న రెండేళ్ళు గడవక ముందే నీల్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ 1969లో చంద్రమండలంపై కాలూనాడు.

7. "మార్కెట్లో మొదటి 6 నెలల మించి టి.వి అమ్ముడవ్వదు. ఆ చెక్కపెట్టె (టి.వి)ని ప్రజలు రోజూ చూసి అతి త్వరలో అలసిపోయి, విసిగిపోతారు". టి.వి అనేది ప్రజలను ఆకర్షించలేదని, ఘోర వైఫల్యం చెందుతుందని "ట్వంటీయత్ సెంచరీ ఫాక్స్" అధినేత డారిల్ ఎఫ్. జాన్యుక్ - 1946లో చేసిన వ్యాఖ్యలివి. నేడు తిండి లేని వారున్నారేమోగాని టి.వి చూడని వారు లేరు.

6. "వాళ్ల శబ్దాలు మాకిష్టంలేదు. గిటారులు పట్టుకొని గుంపులుగా వాయించేవారికి కాలం చెల్లింది". 1962లో ప్రపంచ ప్రసిద్ధ డెక్కా రికార్డ్స్ సంస్థ బీటిల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్ ఇది. నేడు ప్రపంచంలో బీటిల్స్ స్థానం ఏమిటో ఒకసారి గమనించండి.

5. "ఎక్కువమంది ప్రజలు మంచి ప్రయోజనాలను ఆశించి పొగ తాగు తున్నారు". (నవంబర్-18, 1969లో 'న్యూస్‌వీక్'

పత్రికలో లాస్ ఏంజిల్స్ ప్రముఖ సర్జన్ డా॥ ఇయాన్ మెక్‌డోనాల్డ్ వ్యాఖ్యలు. నేడు పొగ తాగే వారందరికీ తెలుసు అది తప్పని. ముఖ్యంగా అమెరికాలో డా॥ మెక్‌డోనాల్డ్ వ్యాఖ్యల తరువాత కొద్ది కాలానికే పొగతాగడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఉద్యమాలు ప్రారంభ మయ్యాయి.

4. "టెలిఫోన్ మనిషికేమీ పెద్దగా ఉపయోగపడదు. భవిష్యత్‌లో దీనికి పెద్దగా విలువుండదు". 1876లోని వెస్టర్న్ యూనియన్ ఇంటర్నల్ మెమో సారం ఇది. నేడు అడుక్కునే వాళ్ళకి కూడా సెల్‌ఫోను లున్నాయి. నేడు ఫోన్ అనేది ప్రపంచంలో అత్యంత నిత్యవసర వస్తువు.

3. "విశ్వానికంతటికి భూమే కేంద్రం". (రెండవ శతాబ్దపు ప్రసిద్ధ ఈజిప్టు ఖగోళ శాస్త్రవేత్త పోలెమీ అన్న మాటలివి. దీన్నే భూకేంద్ర సిద్ధాంతం అంటారు. ఆ సిద్ధాంతం తప్పని, భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరిగే ఒక సామాన్య గ్రహం అని అందరికీ తెలుసు).

2. "నేటి వరకు జరిగిన అంశాలకు మించిన ముఖ్యమైన అంశాలు ఇక జరగబోవు". (కింగ్ జార్జ్ -3, 1776లో చేసిన వ్యాఖ్యలివి. ప్రపంచంలో అప్పటికే గొప్ప గొప్ప సంఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయని, వాటికి మించిన సంఘటనలు ఇక ఊహించనవసరం లేదని ఆయన భావన. ఈ మాటలన్న తరువాత ప్రపంచగమనాన్ని మార్చిన సంఘనటలు ఎన్నో జరిగాయి. ఔనా...?)

1. "ప్రపంచంలో కనిపెట్టదానికి వీలయినవన్నీ కనిపెట్టేసారు. ఇక కనిపెట్టడానికి ఏమీ లేదు". (1899లో యు.ఎస్. కమీషనర్ ఆఫ్ పేటెంట్స్ అన్న మాటలివి. పేటెంట్స్ ఇచ్చే కమిషనర్ ఎంతో అనుభవంతో, ఎన్నో పరిశీలించి, ఇక ప్రపంచంలో అన్ని కనుగొన్నారు. కొత్త పేటెంట్ రైట్స్ ఇక ఎవరికీ ఉండబోవన్నట్లు మాట్లాడారు. అంత ప్రముఖ వ్యక్తే అంతటి మాట అనడానికి ఎంతటి సిద్ధాంత పరమైన పట్టు ఉంటుంది. ఆ మాటలు తప్పయ్యాయా, లేదా! 1899 తరువాత లక్షలాది కొత్త అంశాలు కనుగొనబడ్డాయి.

ఇలా ఆలోచించడం మానండి!

- నాకు చదువుకున్న తల్లిదండ్రు లుంటే నేను గొప్పవాడినయ్యి ఉందును.
- నేను డబ్బున్న ఇంటిలో పుట్టనందువల్లే వెనుకబడి పోతున్నాను.
- మా కుటుంబంలో ఒక్కరు కూడా కాలేజీలో చదువుకోలేదు. నేను కాలేజీలో చేరగలిగి చదవడమే చాలా గొప్ప విషయం. వెనకాల సరియైన సపోర్ట్ ఉంటేనే జీవితంలో గొప్ప స్థితికి రావడానికి వీలవుతుంది.
- ఈ వయస్సులో ఉద్యోగా లెవరిస్తారు? చదువుకుంటూ ఉద్యోగం చేయమనడం సలహాలకైతే బాగుంటుంది. పెద్ద-పెద్ద చదువులున్న వారికే ఉద్యోగాలు లేవు. నాకెవరిస్తారు?
- ఈ వయస్సులో ఎంజాయ్ చేయకపోతే ఎప్పుడు చేస్తాం?
- ఆ అమ్మాయితో ప్రేమ ఫెయిలవ్వడం వలనే ఇలా అయ్యాను!
- ఆ ఎంట్రన్సులో ర్యాంకు రావాలంటే దండిగా డబ్బుండాలి. నాలాంటి వారికి అది సాధ్యం కాదు.
- మా అమ్మ చదువు! చదువు! అని సాధిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే ఇంటికెళ్తే నాకు తలనొప్పి.
- మా నాన్న 'నీపై ఇంత డబ్బు ఖర్చు పెడుతున్నాం-చదవడం మాని టి.వి చూస్తావేంటి?' అంటాడు. నేనెంత బాధపడతానో వాళ్ళకేం తెలుసు?
- ఆ కాలేజిలో చదివిన వారికే మంచి మార్కులు వస్తాయి. ఎంట్రన్స్‌లో మంచి ర్యాంకులు వస్తాయి.
- వాళ్ల తల్లిదండ్రులు మీకులా కాదు. వాళ్ళకి బైకులు కొనిచ్చారు. నాకూ బైకు ఉంటే నేను బాగా చదివి ఉందును.
- పలానా మాష్టారు వల్లే నేను చదువులో వెనుకబడిపోయాను.
- ఇంట్లో పనులు చేస్తూ కూర్చుంటే నా చదువెలా సాగుతుంది?
- ఏదో విధంగా ఆ అమ్మాయికి గ్రీటింగు ఇవ్వకపోతే నాకు మనశ్శాంతి లేదు.
- మంచి డ్రెస్సులుంటే ఎవరినైనా ఆకర్షించవచ్చు.

ఇలా... ఇలా.... ఎన్నెన్నో!

యువకులు తరచు ఇలాంటి ఆలోచనలు, నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అలాగే ఈ వయస్సు పిల్లలు మాటలు వినరని, అంతా తమకు తెలుసంటారని,



పాత బంగారం

2017	2016	2015
2014	2013	2012

అభిసారికలన్నీ కలిపిన సెట్ **రు. 360 మాత్రమే.** (విడి సెట్‌లు ఒకొక్కటి 80) ఎం.ఓ. చేస్తే, పోస్టు ద్వారా 45 రూ.లకు (పోస్టల్ ఛార్జిల నిమిత్తం) VPPగా పంపుతాము.

ABHISARIKA,
40, Indl.Estate, Samalkot 533 440

టి.వి., ఇంటర్నెట్, చాటింగ్, గాసిప్స్‌తో టైము వేస్ట చేసుకుంటారని పెద్దవాళ్ళ నమ్మకం.

ఒకనాటి "టాప్ టెన్" ప్రముఖుల నమ్మకాలను పరిశీలించాము. అవేమీ నేటి పరిస్థితిల్లో నిజాలు కాదు కదా! కాని ఆనాడు అవే నిజం అని సమాజం వాటిని నమ్మింది. ఆ నమ్మకం తోనే కొనసాగితే నేడు ఇంతగా ప్రపంచం ఎదిగి ఉండకపోను. మీ మీ నమ్మకాలే మీరు నిజమని నమ్ముతూ కొనసాగినంత కాలం, మీలో దాగి ఉన్న మరో మీరు బయటపడరు.



దృష్టి మార్చుకోండి! సృష్టి మారుతుంది!

దృష్టినిబట్టే సృష్టి ఉంటుంది!

టీనేజర్లు, యువకులు, పెద్దలు తమ-తమ నమ్మకాల కోణం నుండి చూసి, తాము భావించిన అంశాన్ని నిజమని నమ్మి ఆ విధంగా ప్రవర్తిస్తారు. అవి అసంబద్ధమూ, నిర్హేతుకమైనప్పటికీ, వారి నమ్మకంపై ఆధారపడి ప్రవర్తన ఉంటుంది. ఇలా నమ్మకాల అద్దాలనుండి చూసే స్థితిని 'పేరాడైమ్' (paradigm) అంటాము.

నల్లద్దాలతో చూస్తే నల్లగా కన్పిస్తుంది. ఎర్రద్దాలతో చూస్తే ఎర్రగా కన్పిస్తుంది. సందేహం, అసమర్థత అనే అద్దాలతో చూస్తే పనులు చేయలేం. తమ సమస్యలకు తల్లిదండ్రులు కారణం అనే అద్దంతో చూస్తే, ఇక పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించరు.

'పేరాడైమ్' అంటే, ఒక అంశాన్ని మీరెలా చూస్తారు, అని. అది మీకు మీరు అన్వయించుకొనే విధానం, నమ్మకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే మీ పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూ అన్నమాట. ఎప్పుడయితే అలా చూస్తున్నామో, ఒక పరిధి దాటి ఆలోచించలేరు.

"ఆర్థికంగా వెనుబాటున్న కుటుంబంలో పుట్టడం వలన సరిగా చదవలేక పోతున్నాను!" అనే భావన మీ నమ్మకం అయితే, ఎప్పుడు మీరు వెనుకబడిఉన్నా, మిమ్మల్ని మీరు ఇలా సమర్థించుకుంటారు. మీపై మీరు సానుభూతి పెంచుకుంటారు.

'పేరాడైమ్' అంటే మీరు ధరించిన కళ్ళద్దాలు లాంటివి. మీరు సరైన కళ్లద్దాలు ధరించకపోతే మీకు ప్రపంచం భిన్నంగా కన్పిస్తుంది. ఉదాహరణకు మీకు "మైనస్ పవర్" ఉంది. మీరు 'ప్లస్ పవర్' కళ్ళజోడు పెట్టుకున్నారు. ఎలా కన్పిస్తుంది? ఏ పవర్ లేని కళ్ళకు పవర్ ఉన్న అద్దాలు పెట్టుకొని చూస్తే? లోతుగా కన్పించడమో, ఉబ్బెత్తుగా పైకి వచ్చి కన్పించడమో జరుగు తుంది. మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలు మీరు అద్దాలనుంచి చూసిన దానిపై ఆధారపడితే ఏమవుతుంది? తప్పు నిర్ణయాలు అయ్యి, ఫలితం తారుమారు అవుతుంది.

మీ దృష్టిలో మీ తల్లి మిమ్మల్ని సాధిస్తుంది. ఇక ఎప్పటికీ అదే భావనతో ఉంటారు. ఇక ఏమి చెప్పినా అవే కళ్ళతో చూస్తారు. సో, తల్లిగా ఆమె చెప్పేమాట మీకు తలకెక్కదు. మీ స్నేహితుల తల్లులు మంచివారనే కళ్ళజోడుతో చూస్తారు. కంపేరిజన్ మొదలవు తుంది. ఇంటికి రావడం పరమ దరిద్రంగా అన్పిస్తుంది. ఫ్రెండ్స్ ఇళ్ళే బెటర్ అనుకుంటారు. ఇలా భార్యాభర్తలు, అత్త కోడళ్ళ విషయంలో కూడా జరుగుతుంది.

దృష్టి మార్చుకోండి! సృష్టి మారుతుంది!

గతంలో బాగా చదవని వారు దృష్టిపథం మార్చుకుంటే బాగా చదవగలరు. గతంలో బాగా చదివే వారు దృష్టి మార్చుకుంటే ఇంకా-ఇంకా బాగా చదవగలరు. గతంలో ఆర్ట్స్ స్టూడెంట్స్ వెనుకబడిపోతారు అనుకుంటే, దృష్టి మార్చి చూడండి, విజయం సాధించి చూపగలరు. దీన్నే 'పేరాడైమ్ షిఫ్ట్' (paradigm shift) అంటారు.

మీ పట్ల, సమాజం పట్ల సాధారణ జీవితం పట్ల మీకున్న నమ్మకాలను పునఃసమీక్షించుకొని చూడండి. అసలు మీరు నమ్మలేని గొప్ప-గొప్ప కార్యాలు చేయగలుగుతారు.

★



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

నేను పిలానీలో బి.టెక్ చేసి, అమెరికాలో ఎమ్.ఎస్, పి.హెచ్.డి చేసి ఎయిరోస్పేస్ సైంటిస్టుగా 15 ఏళ్ళుగా అమెరికాలో ఉంటున్నాను. మా మేనమామ కూతురితో మూడేళ్ళక్రితం వివాహం అయ్యింది. మా ఫాదర్ కూడా ఉన్నతాధికారే.

మాకు డబ్బుకి-ఆస్తిపాస్తులకు కొదవ లేదు. కాని నాభార్యతో నాకు దాంపత్య ఆలోచనలు వచ్చేవి కావు. నా ఉద్యోగ ప్రపంచంలో ఉండేవాణ్ణి. గత సంవత్సరం ఓ మూడు నెలలు ఉండడానికై వెళ్ళడానికి, రావడానికి టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకొని నాభార్య ఇండియా వచ్చింది.

కాని తిరిగి రాకుండా ఇక్కడ మా బంధువుల అబ్బాయితో కలిసి-మెలిసి తిరుగుతూ నాకు 'ప్రైమరి ఇంపోటెన్సీ' ఉందని కోర్టు నోటీస్ పంపింది.

ఆ మానసిక బాధకు తట్టుకోలేక నేను ఎంతో మంచి డాక్టర్ల వద్ద యు.ఎస్‌లో రకరకాల పరీక్షలు చేయించుకున్నాను. నాకు కేవలం సైకలాజికల్ అని చెప్పారు. ఆ రిపోర్టులన్నీ కోర్టుకు సబ్‌మిట్ చేస్తే, కేస్ కొట్టి వేసారు. చివరకు మరో కోర్టులో మ్యూచ్యువల్ కన్‌సెంట్ మీద విడాకులు తీసుకున్నాము.

ఎంతమంది డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళినా ఎన్ని టెస్టులు చేయించుకున్నా, నీకు ఏమీ లేదంటున్నారు.

కాని నాకు ఎరక్షన్స్ సరిగా ఉండవు. కరెక్టుగా ఇంటర్‌కోర్సు చేద్దామనే టప్పటికి అంగస్తంభన పోతుంది. నేను తిరిగి రెండో పెళ్ళికి పనిచేస్తానా?

-మిస్టర్ ఒ

క్రాంతికార్ గారి హిప్నో-సైకోథెరపీ క్యాంపు
ప్రతినెలా 6 నుండి 9 వరకు
సైకాలజీ సెంటర్, దిల్‌షుక్‌నగర్
బస్ డిపో వెనుక, హైదరాబాద్
అప్పాయింట్‌మెంట్ల కొరకు
సంప్రదించండి-93 93 11 2021

యథా మనస్సు, తథా సెక్స్!

ప్రతిష్టాత్మకమైన పరిశోధనా రంగాలలో ఉండే సైంటిస్టులు, కవులు, రచయితలు, యోగులు - వారి వారి ప్రపంచాలలో పడి సంసార సాగరంని మర్చిపోయిన సందర్భాలెన్నో. మీలాంటి ఉత్తముడు, అందమైన వాడు, డబ్బున్నవాడిని అనవసరపు అపోహాలతో వదలుకోవడం ఆమె దురదృష్టం.

మీ వృత్తిలో పడి మీకు సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తగ్గి ఉండవచ్చు. తలుచుకుంటే ఆమెకి మీలో సామర్థ్యాన్ని తట్టి లేపడం పెద్ద కష్టమైనదేమీ కాదు. ఆ పని చేయడం తెలియక, ఈ స్థితిలో ఎవరికో ఆకర్షితురాలై మీపై నపుంసకుడనే ముద్రవేయడంతో మీలో యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ పెరిగి అసలుకే ఎసరు వచ్చింది.

మీ రిపోర్టుల ప్రకారం మీరు పూర్తిగా సమర్థులు. మీమనస్సులో సక్సెస్ బీజాలు నాటి రెండో పెళ్ళికి సంసిద్ధులను చేసే బాధ్యత నాది.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఏవిధంగా, ఎన్నిసార్లు?

స్త్రీకి గర్భం రావాలంటే ఏవిధమైన రతివిధానంలో రోజుకెన్ని సార్లు కలవాలి? గర్భవతితో ఎన్ని రోజులవరకు రతిలో పాల్గొనవచ్చు?

జ: స్త్రీ గర్భం ధరించడానికి బాగా అనువైన పద్ధతి ఆమె వెల్లకిలా పరుండే విధానమే! ఈ పద్ధతిలో రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి చొ॥న రతిలో పాల్గొంటే సరిపోతుంది. అంతకన్నా తక్కువ సార్లు కలిసినా ఎక్కువసార్లు కలిసినా గర్భధారణ అవకాశాలు 'కొద్దిగా' తగ్గుతాయి.

గర్భవతితో ఆమెపొట్టపై బరువు మోపని విధంగా, యోనిలోపలికంటా అంగం ఢీకొనని విధంగా కంట్రోలు చేసుకుంటూ రతి జరిపితే నెలలు నిండే వరకూ రతి జరపవచ్చు.

పొట్ట పెద్దదయ్యేకొద్దీ ఆమెకు అసౌకర్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి అలాంటప్పుడు ఆమె పక్కకి తిరిగి ఉండే పొజిషన్‌లో వెనుకనుంచి అంగప్రవేశం చేసి రతి చేయవచ్చు.

గర్భవతికి అప్పుడప్పుడూ ఎరుపు కనిపిస్తున్నా, కడుపు నొప్పివస్తున్నా, గతంలో ఎబార్షన్లు అయినా - రతికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఇవి తగ్గవా?

నా వయసు 15. నాకు రొమ్ముల్లో పలుకుల్లా వచ్చి 1 సంవత్సరమైంది. నేను స్నానం చేసేటప్పుడు నా స్నేహితులు బాధపెడుతున్నారు. ఇది తగ్గవా? ఏమైనా మందులు తెలియజేయండి.

- కె.వి., నార్కట్‌పల్లి.

మీ వయసు యువకుల్లో పెద్ద ఎత్తున వచ్చే హార్మోను మార్పుల వల్ల రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బటం, వాటి కింద బిళ్ళ

కట్టడం జరుగుతాయి. ఇలా దాదాపు సగంమంది యువకులకు జరుగుతుంది. హార్మోనులు మామూలు స్థితికి చేరుకో గానే - అంటే 2-3 సం॥లలో మీ రొమ్ములు కూడా మామూలుగా అవు తాయి. మీ స్నేహితులు మిమ్మల్ని ఎగతాళి పట్టించినా బాధపడాల్సిన దేమీ లేదు. మీరూ దాన్ని సరదాగానే తీసుకోండి.

ఆరంభశూరత్వం

నాభార్య యోని వదులుగా ఉండి సుఖం లేనందున మిమ్మల్ని సంప్రదిం చాము. 'సౌష్టవం' పుస్తకంలోని వ్యాయామాలు చేయమన్నారు. కాని నాభార్య కొన్ని రోజులు చేసి వదిలివేసింది. గత 8 నెలలుగా మలద్వార రతి చేసి తృప్తి పొందుతున్నాను. కె.వై. జెల్లీ వాడు తున్నాము. కాని ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయో అని భయపడుతున్నాము.

- బి.జి. కల్యాణదుర్గం

ఎవరు అర్ధాసక్తితో కార్యాన్ని మొదలు పెడతారో వాళ్ళు కార్యసాధన చేయలేరు. అలాంటి వారికి విజయం సిద్ధించదు. మీ భార్య (లాంటి వాళ్ళు) చిత్తశుద్ధితో ఆ బస్థికండర వ్యాయామాలు ప్రాక్టీసు చేస్తే పూర్వపు యోని బిగిని పొందగలరు. ఎందరో పాఠకులు అనుభవంలో సాధించారు. ఎన్ని పద్ధతులుంటే ఏం లాభం ఆచరించనప్పుడు?

అదలా ఉంచండి. మలద్వార రతి లోని బిగువు మీ యిద్దరికీ సుఖాన్నిస్తే యివ్వొచ్చు గాక, కాని మలద్వారం రతి కోసం సృష్టించబడిన అవయవం కాదు. మల విసర్జన కోసమే సృష్టించబడింది. కనుక మలద్వార రతి వల్ల కొన్ని యిబ్బందులు కలగక తప్పవు. వాటిలో కొన్ని -

1. పురుషుడికి మూత్రం మంట, మూత్రవ్యాధులు రావొచ్చును. పురుషాంగ పూర్వచర్మం చిట్లవచ్చు. 2. స్త్రీకి మలద్వారం సాగిపోవటం, లోపలి టిస్యూ చినగటం, అర్షమొలలు (పైల్స్) రావడం... మలద్వారం నొప్పి, మంట, మలవిసర్జనలో బాధ, రక్తస్రావం, మల విసర్జనపై అదుపు తగ్గటం. యిలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పురుషుడికి సుఖ వ్యాధులుంటే అవన్నీ భార్య మల ద్వారానికి, పురీషనాళానికి సోకుతాయి. ఇక హెపటైటిస్ బి, సి ల రిస్కు చెప్ప నక్కర్లేదు. కాబట్టి మంచి చెడ్డలు మీరే బేరీజు వేసుకోండి.

తప్పదనుకుంటే కండోమ్ వాడుకుంటూ మాత్రమే పాల్గొనండి.

అనుమానాలు - సందేహాలు

కొత్తగా రజస్వల అయిన అమ్మాయి లకు బహిష్టులు అవుతాయి కాని అండం సక్రమంగా విడుదల కాదన్నారు. ఎందుకని? అలా ఎంతకాలం వరకు జరుగుతుంది? అండం విడుదల కాకుండా బహిష్టు ఎట్లా వస్తుంది?

- ఆర్.ఎస్. అలివేరు.

రజస్వలైన ఆడపిల్ల శరీరంలో ప్రతి ఋతుమాసంలోనూ (2 బహిష్టుల మధ్యకాలం) క్రమబద్ధంగా వచ్చే కొన్ని హార్మోను మార్పులవల్ల అండం అభివృద్ధి, విడుదల, గర్భధారణకు సన్నాహం, బహిష్టు అనే ప్రక్రియలు జరుగుతాయి. అయితే రజస్వల అయిన కొత్తలో ఈ హార్మోనుల మధ్య సమన్వయం పూర్తిగా ఏర్పడనందున కొద్ది నెలలపాటు బహిష్టులు అపక్రమంగా రావటమూ, అండం విడుదల కాకుండానే ఋతుచక్రం గడిచిపోవటమూ (ఎనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్) జరుగుతాయి. హార్మోనుల విడుదల పూర్తిగా దారిలోపడేసరికి అండం విడుదల కూడా మొదలవుతుంది.

అండం విడుదల ఋతుచక్రం మధ్యలో అండకోశం నుంచి జరుగు తుంది. బహిష్టు అనేది ఋతుచక్రం ఆఖరులో గర్భాశయం నుంచి జరుగు తుంది. గర్భాశయం లోపలి పొర శిథిలమై, తునకలై రక్తంతో పాటు కొట్టుకుపోవటమే బహిష్టు అంటే!

బహిష్టు అండం విడుదల వల్ల కలగదు. అండం విడుదల, బహిష్టు - ఈ రెండూ హార్మోనుల వల్లనే కలుగుతాయి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును. సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

– ఒక స్త్రీ రజస్వల అయిన తేదీని బట్టి ఆమె బహిష్టులు ఎప్పుడు ఆగిపోతాయో (ముట్లుడగటం) తెలుసుకో వచ్చా?

లేము.

– పిల్లల్ని కన్న తరువాత స్త్రీకి కామం ఎప్పటినుంచి రేకెత్తుతుంది? పిల్లలు కన్న స్త్రీకి కామవాంఛ అధికంగా ఉంటుంది ఎందుకని?

పిల్లలు కనకముందూ, తరువాతా కూడా స్త్రీకి కామం ఒకేలా ఉంటుంది. అయితే దాన్ని వ్యక్తీకరించడం విషయంలో తేడా ఉండొచ్చు. బిడ్డను కనటం, స్తన్యం యివ్వటం జరిగేక స్త్రీలో సిగ్గు తెరలు తొలగుతాయి. అప్పటికి పెళ్ళయి కొంతకాలం గడపటం, కామానుభవం పెరగటంతో మొహమాటం తగ్గి, చనువు పెరుగుతుంది. వయసుతో పాటు కూడా కొంత ధైర్యం, చొరవ అధికమవుతాయి కదా!

అదీగాక ప్రసవం పేరు చెప్పి కొన్ని వారాలో నెలలో కామంలో పస్తుండటం కూడా జరుగుతుంది. అన్నీ కలిపి పిల్లలు కన్న స్త్రీ తన కామావసరాలను వ్యక్తం చేయడంలో చొరవ ప్రదర్శిస్తుంది. దాంతో ఆమెకి వాంఛ ఎక్కువైందనే భ్రమ కలుగుతుంది. వాస్తవంగా కోరిక కొత్తగా పెరగదు.

– మల్లెపూలకు సెక్స్‌కీ సంబంధం ఉందా? ఏ విధంగా?

మనసుకీ మల్లెపూలకీ సంబంధం ఉన్నప్పుడు సెక్సుకీ, మల్లెపూలకీ ఉండదా? కొన్ని రకాల వాసనలు మెదడులోని కామకేంద్రాలను ప్రేరేపిస్తాయి కనుక కామవాంఛ కలుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో అది కండీషన్డ్ రిఫ్లెక్స్ కావచ్చు. ఏదైనా, అది అందరికీ కామప్రేరకం కాకపోవచ్చు.

– బ్లడ్ గ్రూప్స్ ఒక్కటే అయిన స్త్రీ పురుషులు పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? రతిలో పాల్గొనవచ్చా? జబ్బులేమైనా వస్తాయా?

హాయిగా పెళ్ళి చేసుకుని రతిలో పాల్గొనవచ్చు. రక్త వర్గాలు ఒకటి కావటమూ కాకపోవటమూ భార్యాభర్తల జబ్బులకీ కారణం కాదు!

అందుకేనా?

నేను రతి జరుపునపుడు నా భార్య తన చనులను నా నోటితో పాలు త్రాగినట్లుగా పీల్చమని కోరుతుంది. రతి అయిపోయే వరకూ నోటితో వాటిని స్పృశించటం, చీకటం చేస్తాను. నా భార్య హాయిగా ఫీలవుతుంది కాని ఆ తర్వాత చనులు నొప్పిగానూ, బరువుగానూ ఉంటాయి అంటుంది. అప్పుడప్పుడు ఛాతీ నొప్పి, కడుపులో మంట వస్తాయంటుంది. ఒకొక్కసారి వైట్ అవుతుందట. ఇందుకు కారణాలు, సలహా చెప్పగలరు.

- సి.ఆర్

ఈ మూడూ వేర్వేరు సమస్యలండీ! ఒకదానికొకటి సంబంధించినవి కావు.

చనుమొనలు సున్నితమైనవి. వాటిని చాలాసేపు చీకటం వల్ల నొప్పి అనిపించటం సహజం. ఒత్తిడి తగ్గించి నాలుకతో ప్రేరణ అధికంగా చెయ్యండి. మా **రతిరహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం..** పుస్తకాలలో చెప్పినట్టుగా చనుమొనలను నాలుకతో పరిపరివిధాల త్రిప్పి, చుట్టి, నొక్కి, త్రోసి సుఖానుభూతులు కలిగించవచ్చు.

ఛాతీ నొప్పికి కూడా ఆమె చనుచూషణే కారణ మనుకుంటు న్నట్టున్నారు. కడుపులో మంట, ఛాతీ నొప్పి కడుపులోని పుండువల్ల లేదా ఎసిడిటీ వల్ల కలుగుతాయి. ఎసిడిటీ తగ్గటానికి డాక్టరు సలహాపై మందులు వాడిస్తే ఆ సమస్య పోతుంది.

తెల్లబట్ట పూర్తిగా వేరే సమస్య. అది చాలా మంది ఆడవాళ్ళకు రొంప చేసినంత తేలిగ్గా కలిగే వ్యాధి. కొందరికి వ్యాధి క్రిములవల్ల కలుగుతుంది. ఇదికూడా డాక్టరుచే చెకప్ చేయించేస్తే సరైన వైద్యం జరుగుతుంది.

ఎన్నివాడినా సంతానం కలుగుట లేదు.

నా వయస్సు 35. నా భార్యకు 28. నా భార్యకు అపక్రమంగా బహిష్టు అవుతుంది. నా వీర్యంలో 85 మిలియన్ల కణాలు, 65% చలనమూ ఉన్నవి. మేము ఎంతోమంది గైనకాలజిస్టులకు చూపించుకున్నాము. యిద్దరికీ రిపోర్టులు మంచిగానే ఉన్నాయన్నారు. మందులు చాలా వాడాము. చివరకు డాక్టర్లు ఈమెకు ఏంటీబాడీస్ విడుదలవుతున్నవి, సంతానం కలగడం చాలా కష్టం అన్నారు. దీనికి మీ సలహా ఏమైనా ఉందా? చిన్న చిన్న చిట్కాలుంటే చెప్పండి. ఏమైనా కృత్రిమ గర్భధారణ చేయవచ్చా?

– కె.జి.,

వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా వీర్యంలో కాని, గర్భాశయ కంఠస్రావాలలో కాని ఏంటీబాడీస్ ఏర్పడటం ఉంది. ఎక్కడ ఏర్పడినా అవి వీర్యకణాల కదలిక శక్తిని పాడుచేస్తాయి. సూటిగా నిటారుగా వేగంగా ఈదుకుని వెళ్ళే వీర్యకణాలను కదలలేకుండా గాని, గిరికీలు కొట్టించేలా

కాని చేస్తాయి. అందువల్ల అవి స్త్రీ గర్భాశయ కంఠంలోకి చేరలేవు. చేరినా అక్కడే నిశ్చలమై, నిరుపయోగమై పోతాయి. అందుకే ఈ ఏంటీ బాడీస్ ఉన్నవారికి సహజ విధానంలో గర్భం రాదు.

ఈ సమస్యకు 'పనికొచ్చే' పరిష్కారాలు రెండే : 1. వీర్య కణాలను రసాయనాలతో శుభ్రపరచి, మంచివాటిని లేబరేటరీలో వేరు చేసి వాటిని గర్భాశయం లోపలికంటా ప్రవేశపెట్టడం. దీన్ని Intrauterine Insemination (IUI) అంటారు. దీనివల్ల మీలాంటి దంపతుల్లో నూటికి 30–40 మందికి సంతానం కలుగుతుంది. మీ భార్యకు బహిష్టులు అపక్రమంగా అవుతున్నాయి. కనుక హార్మోను చికిత్స చేస్తూ అండం విడుదలైన 24 గంటలలోగా IUI చేయాల్సి ఉంటుంది. అట్లా 4–6 సార్లకు మించకుండా ప్రయత్నించవచ్చు. ఆరు సార్లు ప్రయత్నించినా రాని గర్భం ఇక ఆ పద్ధతిలో రానట్టే. కనుక 2వ పద్ధతికి ప్రయత్నించాలి.

2వది : టెస్టుట్యూబ్ బేబీ పద్ధతి (IVF-ET). IUI పద్ధతిలో గర్భం రాని వారికి IVF సత్ఫలితాలిస్తుంది. ఎటొచ్చీ ఇది బాగా ఖర్చుతో కూడుకున్నది.

చాలా పట్టణాలలో ఈ సదుపాయాలు రెండూ (IUI, IVF-ET) లభిస్తున్నాయి.

వారి వద్దకు వెడితే ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీస్ మీలో ఉన్నాయా, మీ భార్యలో ఉన్నాయా మీవైతే అవి మీ వీర్యకణాల తలకి గురిపెట్టబడ్డాయా, తోకకు గురిపెట్టబడ్డాయా? ఆమెలో ఉన్న ఏంటీబాడీలైతే గర్భాశయస్రావాల్లో ఉన్నాయా, అండ ద్రవంలోనా, అండ కవచంలోనా మొ॥ పరీక్షలు నిర్వహించి తగిన విధంగా చికిత్స చేస్తారు.

ఒకేసారి భావప్రాప్తి పొందాలి!

మా భార్యాభర్త లిద్దరూ రతిలో ఒకేసారి భావప్రాప్తి పొందే అదృష్టం మాకొకటి, రెండు సార్లు కలిగింది. అది కూడా మా ప్రయత్నం లేకుండానే! ఆ తర్వాత ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా ఒకేసారి భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. నాకో, నా భార్యకో ముందు తృప్తి కలిగిపోతున్నది. మా యిద్దరికీ ఏకకాలంలో తృప్తి కలిగే విధానం చెప్పండి.

– జె.వి., హనుమాన్‌జంక్షన్

ఏకకాలంలో భార్యభర్తలిద్దరికీ రతి సంతృప్తి కలగాలంటే మీరు స్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. అలాగే మీ భార్యకు ముందుగా భావప్రాప్తి అయిపోతూంటే స్టాప్ – స్టార్ట్ విధానంలో ఆవిడ కూడా తన కామోద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకుంటూండాలి. ఇలా ఒకరి ఉద్రేకానికి అనుగుణంగా రెండో వారు తమ వేగాన్ని పెంచుకుంటూ లేదా తగ్గించుకుంటూ కామోద్రేకాన్ని కంట్రోలు చేసుకోవచ్చు.

ఇరువురిలోనూ కామోద్రేకం పరాకాష్ట కొస్తున్నప్పుడు ఒకరికొకరు సంజ్ఞ చేసుకుని రతి సంచలనాల వేగం పెంచుకుని "దాదాపు" ఏకకాలంలో భావప్రాప్తి సాధించవచ్చు. ఇద్దరిలో ఒకరికి ఉద్రేక తీవ్రత పెరిగి రెండవ వారు ఇంకా సిద్ధం కాలేదనుకోండి. ఆ విషయం కూడా మరో సంజ్ఞ ద్వారా తెలియజేస్తే (లేదా మాటల్లో చెప్పుకోవచ్చు) – రెండవ వారు ఉద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకుంటారు. ఏదైనా ఇది కొంత శ్రమతో కూడుకున్న పని. ఆ ప్రయత్నంలో ఒకోసారి మూడ్ ఆఫ్ అవడం, అంగస్తంభనం తగ్గడం లాంటివి కూడా జరగవచ్చు. కంగారు పడకండి.

అయితే ఓ ముఖ్య విషయం! ఏకకాల భావప్రాప్తి దాంపత్యసుఖానికి తప్పనిసరి కాదు! దాని కోసం ప్రయత్నించవచ్చును! సాధించవచ్చును. సాధించలేకపోతే మాత్రం ఆ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోండి! అంతే కాని, ఏకకాల భావప్రాప్తి కలగనంత మాత్రాన తమ దాంపత్యంలో ఏదో లోపించిందని ఏ దంపతులూ అనుకోకూడదు.

ఈ దారుణ సమస్యని పోగొట్టండి!

నా వయసు 46 సం॥లు. నాకు మంచి ఉద్యోగం మంచి తెలివి వున్నప్పటికి – నాకు సెక్స్ ఫీలింగ్స్ కంట్రోల్‌లో ఉండవు. తెల్లటి అమ్మాయిలను చూస్తే వారిని ఊహించి హస్త ప్రయోగం చేస్తుంటాను. ఫ్యామిలీ ఫ్రెండ్స్ ఇంటికి వస్తుంటే వారిని

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.

వూహిస్తుంటాను. అందమైన అమ్మాయిలు – చీర, బ్లౌజు ధరిస్తే ఇంకా సరదా, కారణం జాకెట్టుకు చీరకు మధ్య కడుపును చూస్తే వెంటనే స్పర్శించాలని పిస్తుంది.

దూరం వూరికి వెళ్ళి ఎవరైన అటువంటి అమ్మాయి కుదిరితే నేను ఆమెను ఎలాగైన ఎంజాయ్ చేయాలని కోరిక. అది తీర్చుకుని హాయిగా జ్ఞాపకార్థములో వుండాలి అని భావన. నన్ను ఏం చేయమంటారు.

పైగా నాకు ఇష్టమైన హీరోయిన్నును, స్నేహితుల భార్యలు అందముగా, తెల్లగా వున్నచో వారి వూహిస్తూ హస్తప్రయోగం చేస్తుంటాను. ఎన్నో రకాలుగా వారిని ఊహల్లో రమిస్తాను. కలలు కూడా వస్తాయి.

వారిని ఉదరంపై స్పర్శిస్తూ, కడుపును ముద్దు పెడుతూ, స్తనములు, ఛాతిపై ఒత్తు తున్నట్టు, చనుమొనలను చప్పరిస్తున్నట్లు ఎడమచేతితో కడుపును తాకుతుండి అనుభవిస్తున్నట్టు, Oral sex లో ప్రాక్టీసు చేస్తున్నట్లు కలలు కూడా చూస్తున్నా. నా విపరీత దారుణాన్ని కంట్రోలు చేయడానికి సలహాయివ్వండి. మీకు చాలా ఋణపడ తాను. తెల్లటి, పచ్చగావున్న అమ్మాయిలను అనుభవిస్తేనే జీవితము అనిపిస్తుంది.

– ఓ దుర్భాగ్యుడు

ఇందులో దారుణమూ, దుర్భాగ్యమూ ఏమీ లేవండీ. మీకు అందుబాటులోకి రాని అనుభవాన్ని ఊహల్లోనూ, కలల్లోనూ పొందుతున్నారు. దీన్ని ఫేంటసీ అంటాం. ఫేంటసీ సెక్సు జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగమేనని శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరిస్తున్నారు.

మీకు పెళ్ళయిందో లేదో రాయలేదు.

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు లభించు చోట్లు

మంచిర్యాల
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య, హౌస్ నెం. 20-606/6
గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజి రోడ్, శ్రీచైతన్య టెక్నోస్కూల్
వద్ద, ఓల్డ్ గరిమెల్ల మంచిర్యాల
9949801734, 8978559966

బషీరాబాద్ (నిజామాబాద్ జి.)
డా. బి. మురళి, శ్రీరామా క్లినిక్
బషీరాబాద్, కమ్మర్‌పల్లి మం.
ఫోన్: 9948132827

మార్కాపురం
డా. అవ్వారి ప్రసాద్
9704343849

జగ్గయ్యపేట
శ్రీ బాచినప్ప కోటేశ్వరరావు
అయ్యప్ప గుడి వెనక, జగ్గయ్యపేట, కృష్ణా
జిల్లా, 9440979265

చిగురుమామిడి
డా॥ ఎ. శంకర్
అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్
చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా
96523 85027

విశాఖపట్నం
డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం
93928 44435

కామారెడ్డి
డా॥ సత్యనారాయణ
భూదేవి ఆయుర్వేద క్లినిక్,
రామారెడ్డి ఆటోస్టాండ్ వద్ద, సిరిసిల్ల రోడ్
కామారెడ్డి • 93928 44435

నిజామాబాద్
డా॥ విజయభాస్కర్
శాంతి కేరళీయ ఆయుర్వేద క్లినిక్,
9290445540

పెళ్ళికానట్టే తోస్తున్నది. అలాగైతే... చక్కగా మీ అభిరుచులకు తగ్గట్టుగా పాతసినిమా హీరోయిన్‌లాగా, తెల్లగా అందంగా ఉన్న అమ్మాయిని చూసి పెళ్ళి చేసుకుంటే ఈ పాట్లుండవుగా?! కలలో ఎందుకు, ఇలలోనే మీక్కావలసిన అనుభవాలు పొందవచ్చు!

మీకు ఇప్పటికే పెళ్ళయి ఉంటే... ప్చ్... చెయ్యగలిగిందేం లేదు. మీ భార్యలో మీ ఊహాసుందరిని చూసుకోవటమే మార్గం.

మీ సమస్యలో నాకు కనిపించిన ఒకే ఒక తంటా ఏంటంటే మీ ఫిక్షేషను. అంటే మీ మనసు ఒకే ఒక అంశంపై (తెల్లటి అందమైన శరీరం, చీరకట్టుపై నున్న పొట్ట) కేంద్రీకృతమై ఉంది. అఫ్‌కోర్స్ కొందరికి రొమ్ములు, కొందరికి పిరుదులు, కొందరికి తొడలు, పిక్కలు, కొందరికి పెదవులు... ఇలా ప్రతి వారినీ ప్రధానంగా ఆకర్షించే అవయవాలు ఒకటో రెండో మాత్రమే ఉన్నా, శరీరంలోని మిగతా అంగాలలోని అందాన్ని కూడా చాలామంది ఆస్వాదించ గలుగుతారు. అంతకుమించి మానసిక సౌందర్యాన్ని కూడా చూడగలిగితే ఇలా మనసు ఒక్క అంశంపైనే లగ్నమై (ఫిక్స్ అయి) పోదు.

ఫిగ్జేషన్ వల్ల ఇబ్బందేంటంటే మీరు కోరుకున్న లక్షణాలు లేని వ్యక్తి భార్యగా దొరికితే జీవితం అసంతృప్తిమయమై పోతుంది. కనుక అభిరుచి పరిధిని విశాలం చేసుకోవాలి. ఏదో ఒక్క అంశం మీదే దృష్టిని నిలిపేయకుండా ఇతర విషయాలను కూడా ఆస్వాదించడం అలవరచుకోవాలి. ఒక్క సెక్సు విషయం లోనూ, అవయవాలు విషయంలోనే

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక కేంద్రం ద్వారా

'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!

గాట్ల జితేందర్, అలేఖ్య	జగిత్యాల	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	85208 47265
కాయితి శ్రీనివాస్, అనిత	జగిత్యాల	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	-
ఎక్కల్‌దేవి రాజు, మంగ	కొనాపూర్	సారంగపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	80963 53967
మామిడి రాజశేఖర్, లహరిక	జగిత్యాల (క్రిష్ణనగర్)	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	96400 49612
దాడి నాగేష్, సరిత	అంకిస		మహారాష్ట్ర	కూతురు	82758 43951
కాగ్ చావర్‌లాల్, సీత	మాదరిపేట	దండెపెల్లి	పెద్దపెల్లి	కూతురు	81063 22082
రొడ్డ రాజ్‌కిరణ్, స్వప్న	కిష్టంపేట	రాయికల్	జగిత్యాల	కొడుకు	99637 04294
రెబ్బటి అంజయ్య, లత	రామోజిపేట	రాయికల్	జగిత్యాల	కూతురు	96660 91335
బోయిని కొమురయ్య, పద్మ	రాఘవపట్నం	గొల్లపెల్లి	జగిత్యాల	కూతురు	77027 05821
తాళ్ళపెల్లి వెంకటేశ్, శిరీష	కిషన్‌రావుపేట	వెల్గొండ	జగిత్యాల	కొడుకు	88970 77715
బక్కశెట్టి రాజేశ్, సంధ్య	రాజారాం	మల్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	97003 55441
సిద్ధ గంగారాజం, సునీత	రంగాపూర్	మేడిపెల్లి	జగిత్యాల	కొడుకు	99633 67112
బండారి ప్రవీణ్‌కుమార్, రత్నమాల	ర్యాకల్ దేవిపల్లి	ఎలిగేడు	కరీంనగర్	కూతురు	99121 52962
తోపారపు నర్సయ్య, వసంత	సిరికొండ	కాధలాపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	97053 11253
బొండ్ల రమేష్, లక్ష్మి	రుద్రంగి	చందుర్తి	రాజన్న సిరిసిల్ల	కూతురు	95733 4238
కుడుదుల మహేష్, లహరి	మద్దుట్ల	మల్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	99519 80084
కరబుజ శ్రీనివాస్‌గౌడ్, శ్రీజ	మద్దుట్ల	మల్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	97018 49936
జోగుల నాగరాజు, అనూష	సింగరావుపేట	రాయికల్	జగిత్యాల	కొడుకు	99897 35072

(మరి కొందరి పేర్లు పై సంచికలో...)





కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

డా॥ జి. ధనుంజయ

ప్రజాశక్తి క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

సంతానం కావలసిన వారు, సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.



డా॥ పిల్లా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్టు

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం - 530 026

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం. వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail:
doctorpilla@yahoo.com

అభిసారిక క్లినిక్

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు, అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

కాదు... జీవితంలోని ప్రయోజనకరమైన అన్ని రంగాలలోనూ కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

ఒకసారి స్వయంగా సంప్రదించ గలిగితే అందుకు తగిన విధానాలు తెలియపరుస్తాను.

అది నిజమేనా?

స్త్రీ పెదవులను బట్టి ఆమె యోనిశీర్షం సైజును చెప్పగలనని మా ఫ్రెండ్సు చెబుతున్నారు. స్త్రీ యోని శీర్షం పెద్దవిగా ఉంటే ఆమెలో కామం ఎక్కువగా ఉంటుందని, చిన్నగా ఉంటే తక్కువగా ఉంటుంది అంటారు. ఇది నిజమేనా?

స్త్రీల జాతుల్ని వివరించే మీ పుస్తకాల పేర్లు తెలియజేయమని కోరిక.

- ఆర్.యస్.

స్త్రీ పెదవుల సైజుకీ యోని శీర్షం సైజుకీ సంబంధం లేదు. పెదవులని చూసి శీర్షం సైజు చెప్పటం సాధ్యం కాదు.

యోని శీర్షం పెద్దగా ఉన్న స్త్రీలో కామవాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుందో తక్కువగా ఉంటుందో చెప్పడం కష్టం కాని, ఆమె కామ ప్రేరణకు బాగా స్పందిస్తుందనీ, ముఖ్యంగా యోనిశీర్ష ప్రేరణకి తేలిగ్గా ఉద్రేక పడుతుందనీ చెప్పవచ్చు. మా రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలలో స్త్రీల జాతులు, స్వభావాలు గురించి వివరించడం జరిగింది

ధర్మ సందేహాలు

నా భార్యకు పెద్ద ఆపరేషనయ్యింది. కనుక ఆమె ఇంకా ఎన్ని కాన్పుల వరకు సిద్ధంగా ఉంటుంది? ప్రతి కాన్పుకూ ఆపరేషన్ చేసి శిశువును తియ్యాలా? తొలికాన్పులో బి.పి. చాలా ఎక్కువై ఫిట్సు కూడా వచ్చాయి. తల్లీ, బిడ్డలకు ప్రమాదం కలగవచ్చని వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను తీసారు. మా యింట్లో వాళ్ళు ఇంకో రెండు కాన్పులైనా కావాలంటున్నారు.

ఆమెతో సెక్సులో ఎప్పటినుంచి పాల్గొన వచ్చును? ఏమి జాగ్రత్తలు పాటించాలి? నేను సెక్సు కోర్కెలను తట్టుకోలేక పోతున్నాను.

ప్రసవించిన ఎన్నవ నెలనుంచి మెన్సెస్ ప్రారంభమవుతుంది? మేమిద్దరం ఎన్నో నెల నుంచి గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి? ఏ పద్ధతి పాటించాలి?

స్త్రీతో సంభోగిస్తే మగవాడి ఫ్రెన్యులం తెగుతుందంటారు. నాకింకా తెగలేదేమి?

- జె.టి., నందిగామ

మీ భార్యని పిల్లల్ని కనే యంత్రంగానూ, సెక్సు యంత్రంగానూ భావించకండి. అది చాలా తప్పు. ఆమె తొలి ప్రసవం సమయంలో ఎక్లాంప్సియా అనే ప్రమాదకరమైన దశ వరకూ

చేరుకుని చావు తప్పి కన్ను లొట్టపోయి బతికారు. పైగా సిజేరియన్ (పెద్ద ఆపరేషను) చేశారు.

మీ భార్య ఇంకా ఇంత మంది పిల్లల్ని కనాలి అని కోరికలు కోరటం సబబుగా లేదు. అందునా అది నిర్ణయించుకో వలసింది మీ ఇద్దరే తప్ప ఇంకెవరూ కాదు.

ఈ కాన్పుకీ మలికాన్పుకీ మధ్య మూడు నాలుగేళ్ళయినా వ్యవధి ఉంచి రెండవ కాన్పుతో సరిపుచ్చటం ధర్మం. ఒకసారి సిజేరియన్ అయిన వారికి రెండోసారి కూడా సిజేరియన్ అవ్వాలని రూలు లేదు కాని తరచు అట్లా జరుగుతుంటుంది. అలాగే ప్రీఎక్లాం ప్సియా కూడా మరల రావచ్చు. అది కూడా తల్లీబిడ్డలకి ప్రమాదమే. కనుక ఆమె ప్రాణాలతో చెలగాటాలాడవద్దని మనవి. వీలిస్తే ఈ ఒక్క బిడ్డతోనే సరిపుచ్చు కోవడం మంచిది.

సెక్సు కోరికలతో ఆగలేకపోతున్నా నంటున్నారు. ఇన్నాళ్ళు ఆగినవారు, బాబుకి 3వ నెల నిండేదాకా ఓపిక పట్టండి.

మీ భార్య బాబుకి పాలు యిస్తూ ఉన్నట్లయితే బహిష్టులు మళ్ళీ ప్రారంభం కావడానికి సమయం పడుతుంది. నూటికి 20 మందిలో పాలిస్తున్నప్పటికీ 3–4 నెలల్లోనే బహిష్టులు కలిగే అవకాశం ఉంది.

పాలివ్వటం లేనట్లయితే 2–3 నెలల లోపే మెన్సెస్ ఆరంభమవుతుంది. ఏడాదీ, రెండేళ్ళపాటు – ఎంతకాలం పాలు యిస్తుంటే అంతకాలమూ బహిష్టులు కాని వాళ్ళూ చాలా మంది ఉన్నారు.

కనుక మీ భార్య బిడ్డకి పాలివ్వని పక్షంలో ఆమెచే 3వ నెల లగాయతు 6 నెలలపాటు హార్మోను పిల్సు వాడించండి. ఆ తర్వాత కాపర్‌టి వేయించవచ్చు.

ఒకవేళ బిడ్డకు పాలిస్తున్నట్లయితే బిడ్డకు పాలు తగ్గించేదాకా హార్మోను బిళ్ళలు వాడకూడదు.

6వ నెలలోపు కాపర్‌టి కూడా వెయ్యకూడదు. కనుక ఆ కాలంలో రెండు మూడు తాత్కాలిక గర్భనిరోధక విధానాలు కలగలిపి గర్భ నిరోధం పాటించాలి.

మాట వరుసకి నిరోధ్ వంటి తొడుగులు, టుడే యోని బిళ్ళలు కలిపి వాడితే గర్భనిరోధానికి గ్యారంటీ ఉంటుంది. బిడ్డకు 6వ నెల వచ్చాక పాలు మాన్పించి, మీ భార్యచే మరో 6 నెలలు హార్మోను బిళ్ళలు వాడించి, ఆ తర్వాత కాపర్‌టి వేయించండి.

ఇక మీ ఆఖరు ప్రశ్న : ఫ్రెన్యులం అందరికీ తెగదు. తెగాల్సిన అవసరం లేదు.

అన్యోన్య దాంపత్యం

నా వయసు 57. నా భార్య నేనూ ముప్పైఏళ్ళకు పైబడి అన్యోన్యమైన జీవితం గడిపేము. ఒకరంటే ఒకరు యిప్పటికీ మోహపడుతూనే ఉంటాము. మా మధ్య ప్రేమ, ఆకర్షణ ఎలాంటివో మా పిల్లలకు కూడా తెలుసు. అభిసారిక పుణ్యమా అని మాకు సెక్సువల్ సమస్యలు రానేలేదు.

అయితే ఈ మధ్య నేనే సంసార సుఖం కావాలని ఆమెను అధికంగా విసిగిస్తు న్నానేమో...

ఆమెకు ఇప్పుడు సెక్సు అంత ఇష్టం ఉండటం లేదు. 'మెనోపాజ్' దశ రాబోతూంది గదా. లేడీ డాక్టరుకు చూపించి 'ఈస్ట్రోజన్' హార్మోన్ చికిత్స చేయించుకోమంటే అది చెప్పడానికి డాక్టరు దగ్గర సిగ్గు, అభిమానం! ప్రతిసారీ నా బలవంతం మీద సెక్స్‌కి ఒప్పుకొన్నా 5–6 ని.లలోనే ఆమెకు తడి ఆరిపోయి యింక చాలని తొందర చేస్తుంది...

– ఎ., నెల్లూరు.

డైరీ లాంటి మీ 6 పేజీల ఉత్తరంలో మీరు రాసిన మీ దాంపత్య జీవిత విశేషాలన్నీ చదివి మనసారా ఆనందిం చేను. దాంపత్యంలో అన్యోన్యతా, సౌఖ్యమూ దంపతుల చేతుల్లోనే ఉంటాయనే సత్యమూ, వాటిని ఇనుమ డింప చేసుకునే విధానమూ మీ జీవితం నుంచి మీ పిల్లలు గ్రహించ గలుగుతారు. ఆ రకంగా మీరు ఆదర్శవంతమైన తల్లిదండ్రులుకూడా! మీ అన్యోన్యతని వెల్లడించే విశేషాలన్నీ ఇక్కడ ప్రచురించ లేకపోయినా మీ జీవితం మీ పరిచయ స్థులందరికీ ఆదర్శం కావాలని ఆకాంక్షి స్తున్నాను.

ఋతువ్వంతర (మెనోపాజ్) సమయంలో ఇస్ట్రోజన్ థెరపీ ఇవ్వటం ఎంతవరకూ క్షేమమనే విషయంలో వైద్య ప్రపంచంలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. ఇస్ట్రోజన్ లోపంవల్ల ఎముకలు గుల్లబారటానికి సంబంధించిన జబ్బు (ఆస్టియోపోరోసిస్) కలుగుతుంది. అలా అని ఎస్ట్రోజెన్‌ని కృత్రిమంగా యిస్తే గర్భాశయపు కేన్సరు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కనుక 'ముందు గొయ్యి వెనుక నుయ్యి' లాంటి ఈ పరిస్థితిని

అధిగమించడానికి ఇప్పుడు వైద్యులు మధ్యే మర్గాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. మెనోపాజ్ సమయంలో బాగా శారీరక, మానసిక యిబ్బందులకు గురయ్యే స్త్రీలకు మాత్రమే ఎస్ట్రోజన్‌ని యిస్తారు. ఎస్ట్రోజన్ వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్సు లేకుండా ఉండటానికి ప్రోజెస్టిరాన్‌ని కూడా కలిపి యిస్తారు.

మీ భార్యకు మెనోపాజ్ సంబంధమైన సమస్యలు అధికంగా లేని పక్షంలో ఎస్ట్రోజన్ ట్రీట్‌మెంట్‌కి బదులుగా కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలను వాడుకుంటూ రతిలో అసౌకర్యాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. ఏది ఏమైనా ఈ (మెనోపాజ్) సమయంలో ఆమె యిష్టా యిష్టాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వాటికి అనుగుణంగా నడుచుకోండి.

రతి కేవలం శారీరక క్రియే కాదు మనసుకి సంబంధించిన విషయం కూడా అని మీకు తెలియనిది కాదు కదా! ప్రయత్నించండి. కొద్ది నెలలు గడిచేసరికి మళ్ళా ఆమె మామూలుగా అవుతారు.

మనశ్శాంతి లేదు

మాకు 1983లో పెళ్ళయింది. మొదట్లో నేను రోజుకు రెండు, మూడు సార్లు రతి చేసేవాణ్ణి. ఇప్పుడు నెలకు ఒక్కసారి మాత్రమే చెయ్యగలుగు తున్నాను. అది కూడా సరిగా చెయ్యలేక పోతున్నాను. చేసిన తరువాత చాలా నీరసంగా ఉంటోంది. నిద్ర ఎక్కువ వచ్చేస్తోంది. నన్ను చూసుకుంటే నాకే సిగ్గేస్తోంది. యిలా ఎందుకవుతోందో అర్థం కావటం లేదు.

నా భార్య వేరొక వ్యక్తితో సంబంధం పెట్టుకున్నట్టు అనుమానంగా ఉంది. ఈ అనుమానంతో నాలో నేనే కృంగిపోతూ, ఆవేదన అనుభవించలేక త్రాగటం ప్రారంభించాను. నేనింటికి వస్తే నా భార్య పలకరించదు. చీదరించుకొంటూ మాట్లా డుతుంది. ఎంత బ్రతిమాలినా ప్రక్కలోకి రాదు. నాకు మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. మమ్మల్ని కాపాడండి.

- సంగారెడ్డి

ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో మగవాడు త్రాగుడులోకి దిగజారిపోతాడో ఈ కేసు హిస్టరీ చదివితే అర్థమై పోతుంది. అతడికి భార్య శీలంపైన నమ్మకం లేదు. దాంతో మనశ్శాంతి లేదు. దాన్నుంచి తప్పించు కోవడానికి తాగుడుని ఆశ్రయించాడు.

ఈ పాఠకుడు ఆరంభదశలోనే ఉన్నాడు. కనుక బాగుపడే అవకాశా లున్నాయి. అతను బాగుపడాలంటే అతని భార్య సహకారం కావాలి.

రోజూ రెండు మూడుసార్లు రతులు చేసిన ఆ యవ్వనపు రోజులు వాళ్ళ దాంపత్య జీవితానికే స్వర్ణయుగం. అప్పుడంతా పరిగెత్తి ఎత్తి అలసిపోయి చతికిలబడ్డారు. ఇప్పుడు నెలకొక్క రోజైనా సరిగా కలవలేకపోతున్నాడు. అప్పుడామె సంతోషించమూ లేదు. యిప్పుడామె

పెళ్ళికి ముందు –
సృష్టిరహస్యం,
రతి రహస్యం, నాగరిక
దాంపత్యం, మొ॥
పుస్తకాలు చదవటం మీ
భావి దాంపత్య జీవితానికి
చాలా ప్రయోజనం
కలిగిస్తుంది.

అతని నపుంసకత్వాన్ని చూసి ఆక్రోశించనూ లేదు. సర్వ సామాన్యంగా స్త్రీలు కామం కన్నా ఆప్యాయతకు, ఆత్మీయతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యిస్తారు. దగ్గరగా పొదివి పట్టుకుని గుండెలకు హత్తుకుంటే చాలు తృప్తి పడతారు.

దేశ దరిద్రం కొద్దీ కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేక మూర్ఖులైన మగవాళ్లు స్త్రీని కాముకిగా భావించి అనుక్షణం ఆమె రతినే కోరుతుందని అపోహపడి శక్తికి మించి రోజూ రెండేసి మూడేసిసార్లు రతిచేయటం! దానితో ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవటం నపుంసకత్వానికి పాల్ప డటం, భార్యను తప్పించుకుని తిరగటం, అనుమానించటం, అవమానించటం, త్రాగుడుకు లోనవటం, నైతికంగా సర్వనాశనమై పోవటం జరుగుతున్నాయి.

భర్త తన అసమర్థతను గోరంతలు కొండంతలుగా భావించి మనోవ్యధకు లోనవటంతో ఆ యిల్లాలు అతనికి దూరమైపోతుంది. తప్పించుకు తిరుగు తుంది. పెడసరంగా జవాబులు చెపుతుంది. తనంత తా పలకరించదు. చీదరించుకొంటుంది. ఎంత బ్రతిమా లినా ప్రక్కలోకి రాదు.

అతనికి ఓదార్పు లభించదు. ఈ శత్రువైఖరిని ఆమె విడిచి పెట్టి, తానే తల్లి అయి అతన్ని గుండెలకు హత్తుకుని లాలించిందనుకోండి! అతని పుంసత్వం క్షణాలమీద అతని కొచ్చేస్తుంది. ఆమెకు అతనే కావాలి గాని, సెక్స్ అక్కర్లేదని అభయమిస్తే చాలు! ఆదరం, ఆప్యాయతా అందిస్తే చాలు.

అందుకే భర్తను పుంసకుణ్ణి చేయటం,

నపుంసకుణ్ణి చేయటం అతని భార్య చేతుల్లోనే ఉందని మేము చెపుతూ ఉంటాము.

ఎప్పుడైతే భార్య అనాదరానికి లోనయ్యాడో ఆమె పక్కలో పడుకోవటానికి భయపడతాడు. ఉన్న ఆ కొద్ది పుంసత్వం కూడా పోతుంది. మనో వ్యధ ప్రబలిపోతుంది. దురదృష్టవశాత్తూ త్రాగుడుకు లోనవుతాడు. దానితో ఆమెకు అతనిపై మరీ అసహ్యం ప్రబలి పోతుంది. యింతవరకూ శారీరకంగా దూరమైన ఆ దంపతులు యిక నుంచి మానసికంగా దూరమైపోతారు. నపుంసకత్వం ఎష్టాబ్లిష్ అయిపోతుంది. ఒకొక్కడికి భార్యపై కసి బయలుదేరుతుంది. ఇలా ఓ విషవలయం ఏర్పడుతుంది.

సైకోథెరపీ ద్వారా వాళ్ళను ఏకం చేయవచ్చు. ఎటొచ్చీ భార్యభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదించాలి. తమ సమస్యను పోగొట్టుకోవటానికి యిద్దరూ మన స్ఫూర్తిగా సిద్ధపడాలి.

వీర్యంలో రక్తం

నా వయసు 21 సం.లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. హ.ప్ర. అలవాటుంది. అయితే ఎప్పుడోకాని చేసుకోను. ఇంచుమించు 2 నెలలకి ఓసారి... అట్లా చేస్తాను. నాకు 3 నెలల క్రితం హ.ప్ర. చేసినపుడు వీర్యంలో రక్తం వచ్చింది. తరువాత 15 రోజులకి మళ్ళీ చేస్తే అప్పుడూ వచ్చింది. మొదటిసారి చిన్న చారికలా వచ్చింది. రెండవ సారి వీర్యం ఎర్రగా వచ్చింది. ఆ తర్వాత 3-4 రోజుల వరకూ మూత్రంలో కూడా వచ్చింది. తగ్గిపోయిందనుకుంటే ఇప్పుడు మరల నిన్నటినుంచి ప్రారంభమైంది. ఇది ప్రమాదకరమా? నేను ఏ దాక్టర్ని కలవాలి?

-తుని

జ. మీరు వెంటనే యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. వీర్యం లోనూ మూత్రంలోనూ కూడా రక్తం కనిపిస్తోం దంటున్నారు కాబట్టి ఇది మూత్రవ్యవస్థకి సంబంధించిన ప్రాబ్లమే అయ్యే అవకాశం అధికం.

మూత్రపు రాళ్ళు, మూత్రాశయవ్యాధి, మూత్రనాళ వ్యాధి, కొన్ని మూత్రపిండ వ్యాధులు ఇలా మూత్రంలో రక్తం పోయేలా చేస్తాయి.

అలాగే కొన్ని యాంటిబయాటిక్ మందుల వల్ల, యాంటీ కొయాగ్యులెంట్ మందుల వల్ల, ఎనాల్జిసిక్స్ (నొప్పులు తగ్గించే మందులు) అతిగా వాడటం వల్ల, షుగర్ వ్యాధి, సికిల్‌సెల్ వ్యాధి, కార్సినోమా వంటి జబ్బులు మరికొన్ని కారణాలు. కాని, మీ వయసుకి వీటిలో కొన్ని వచ్చే అవకాశం ఉండదు.

మీకు వీర్యంలో రక్తపు చారికలు కనిపిస్తున్నాయి కనుక ప్రోస్టేటు, లేదా శుక్ర కోశాల వ్యాధి/సమస్య ఉండి ఉండొచ్చు.

వీర్యంలోనూ, మూత్రంలోనూ, రక్తం ఏ సమయంలో పడుతోంది? (మొదటనా, ఆఖరునా, మొత్తమంతానా?) మూత్ర విసర్జన చికాకులు, శారీరక ఇబ్బందులు, మూత్రంలో పోయే ఇతర పదార్థాలు, కణాలు... ఇలాంటివేవైనా ఉంటే డాక్టర్లు పరిశీలించి మీకు పరిష్కారం చెపుతారు. కనుక యూరాలజిస్టుని కలవడం తప్పనిసరి.

డాక్టర్ పరీక్షిస్తుంటే స్తంభనం !

నా వయసు 45 సం॥లు. ఈ మధ్య మూత్రం ఎక్కువ సార్లు పోసుకోవలసి

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...
ఈ దిగువ మా బ్రాంచిలలో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాదు
శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్, ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫేక్టరీ రోడ్, అవంతీనగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల
డా॥ జి. ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్, రామ్‌బజార్, ఫోను: 9440152567

మెట్‌పల్లి
డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లినిక్, ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

విశాఖపట్నం
డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్, RCM చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026. సెల్ : 93928 44435

ముంబై
ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18 9967784025, 022-24903945

మార్కాపురం
డా. అవ్వారి ప్రసాద్
9704343849

చిగురుమామిడి
డా॥ ఎ. శంకర్
96523 85027

వస్తోంది. పూర్తిగా రావడం లేదు. అందువల్ల డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే ఆయన మలద్వారంలోంచి వేలుపెట్టి లోపల నొక్కుతూ పరీక్ష చేసారు. అప్పుడు నాకు అనుకోకుండా అంగం గట్టిగా స్తంభించింది. నాకు డాక్టర్ దగ్గర అలా జరగడంతో సిగ్గేసింది. ఆ డాక్టర్ గారు యూరాలజిస్టుకి రిఫర్ చేసారు. అక్కడా అదే పరిస్థితి. ప్రస్తుతం యూరాలజిస్టు వద్ద ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటున్నాను. కాని అలా మలద్వారంలోంచి పరీక్ష చేస్తే అందరికీ అంగం స్తంభిస్తుందా? నా ఒక్కడినేనా? ఆ పరీక్షలో ఏం తెలుస్తుంది?

సి.కె.ఆర్మూర్

మీ డాక్టర్గారు మీకు చేసిన మలద్వార పరీక్ష పేరు డి.ఆర్.ఇ. (డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్). ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాచిందేమో తెలుసుకోవడానికి, దాని నిర్మాణంలో ఏవైనా అసహజ మార్పులు వచ్చేయేమో గ్రహించడానికీ ఈ పరీక్ష చేస్తారు. పేషంట్ ఒంగుని ఉండగా మలద్వారం లోకి వేలు జొనిపి డాక్టర్ ప్రోస్టేటు గ్రంథిని పరీక్షిస్తారు. ఆ సమయంలో చాలా మందికి అంగం స్తంభిస్తుంది. వేలు జొనిపే ప్రాంతంలో ఉండే నరాలు స్పందించి ఇలా స్తంభనం కలగజేస్తాయి.

ఒక్క ప్రోస్టేటు పరీక్షే కాదు కొంత మందికి బీజాల పరీక్ష చేసినా, అంగ పరీక్ష చేసినా కూడా అంగం స్తంభిస్తుంది. ఆ సంగతి డాక్టర్కి తెలుసు కనుక పట్టించుకోరు.

సరదాగా మాట్లాడే డాక్టర్లు కొందరు వేళాకోళా లాడవచ్చు. అది మీరు పట్టించుకోనక్కర్లేదు.

తమాషా యేంటంటే ఎవరైతే ఇలా డాక్టర్ పరీక్ష వల్ల అంగస్తంభనం జరిగినందుకు సిగ్గుపడిపోతారో వాళ్ళలో ఆ embarrassment కారణంగా స్తంభనం ఎక్కువ సేపు నిలిచి ఉంటుంది. తప్పేంకాదు.

ఎందుకిలా అయింది?

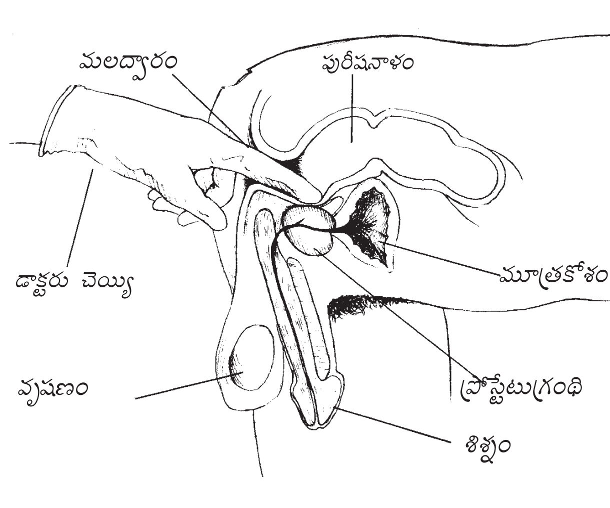
నేను పి.జి. చేస్తున్నాను. నా వయసు 22సం॥లు. ఒకతనితో నాకు పరిచయం ఏర్పడి ప్రేమగా మారింది. ఇద్దరం పెళ్ళిచేసుకోవాలనుకుంటున్నాం. కొంత చనువుగా ఉంటున్నాం కూడా! రెండు మూడుసార్లు నా ప్రోద్బలంతో సెక్సులో పాల్గొన బోయాము కాని అతనికి erection జరగలేదు. కొత్త, భయమూ అని సరిపెట్టుకున్నాము. కాని ఇద్దరికీ వర్రీగానే ఉంది. అతను సిటీలో ఒక సెక్సాలజిస్టుకి చూపించుకున్నాడు. అతను పరీక్షలు చేసి ఏం ప్రాబ్లమ్ లేదని చెప్పారు. ఇప్పటికి ఇది జరిగి 6 నెలలు దాటింది. యిప్పటికీ తనకి erection సరిగా జరగటం లేదంటున్నాడు. ఇది సమస్య అయితే ముున్ముందు మాకు కష్టం కదా! ఎందుకిట్లా జరిగింది? మా యింట్లో అభిసారిక చదువుతారు అందుకని మీకు రాస్తున్నాను.

– హైదరాబాద్

అబ్బాయికి పరీక్షచేసిన డాక్టరు ప్రాబ్లం ఏమీ లేదన్నారు కదా! బెల్టు దిగువన ప్రాబ్లం లేకపోతే అది టోపీ కిందన ఉంటుంది. మీకాబోయే భర్త కాస్త సున్నితమనస్కుడై ఉంటాడు. ఏ చిన్నతేడా వచ్చినా తట్టుకోలేడు కావచ్చు. పెళ్ళికి ముందు సెక్సు అతనికి యిష్టమై ఉండకపోవచ్చు. ఒకవేళ అభ్యంతరం లేకపోయినా మీనుంచి చొరవ రావడం అతను జీర్ణం చేసుకోలేక పోయి ఉండొచ్చు.

ఎంత యిష్టమైన స్త్రీ అయినా తనంతతాను చురుగ్గా పాల్గొన్నా... మగవాడికన్నా చురుగ్గా ఉన్నా... చాలా మంది మగవాళ్ళకి సెక్సు సమస్య లొస్తాయి. ఏదో వ్యతిరేకత, అధైర్యం బయలుదేరుతాయి వాళ్ళల్లో. మీరు స్పీడు, అతను స్లో అనుకోండి.

Prostate Examination





రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్ ఆయుర్వేదిక్

హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

ఉ జుట్టు రాలడం,
ఉ చుండ్రు,
ఉ చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం
నివారించి జుత్తు పెరుగుదలకు, నల్లబడటానికి దోహదం చేస్తుంది.
ఆయుర్వేదంలో సుప్రసిద్ధమైన భృంగరాజ, నీలి, మేథిని, జపాకుసుమ, ఆమ్లకి, శతి మొ॥ వనోత్పత్తులతో తైలపాకవిధిని సాంప్రదాయకంగా తయారుచేయబడింది.

100 మి.లీ. వెల రు.110 మాత్రమే!
3 బాటిల్స్ రు.290. కొరియరు అదనం.

Buy Neeli Gold Hair Growth Oil - Pack of 3 Online at Low price -amazon.in

Dealer Enquiries: 8500555365

అందమైన జుట్టు కోసం ఇలా చేయండి!

జుత్తు ఒత్తుగా, అందంగా ఉండాలి, ఎక్కువగా రాలిపోకూడదు, చుండ్రు బాధపెట్టకూడదు, నెరిసిపోకూడదు అనే కోరుకుంటారు అందరూ!

ఆరోగ్యకరమైన జుత్తు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం నుంచే వస్తుంది. ఆ విషయంలో అశ్రద్ధ చేసి నూనెలు, క్రీములు వెంట పరిగెడితే రాదు. అందుకే –

★ వైటమిన్ 'ఎ' అధికంగా ఉండే కేరట్లు తినండి.
★ 'బి' వైటమిన్‌లు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ధాన్యాలు (దంపుడు బియ్యం, పొట్టు గోధుమపిండి, ఇతర గింజధాన్యాలు, మాంసం) తినండి. ఇవి కేశాల పెరుగుదలకి దోహదం చేస్తాయి.
★ వైటమిన్ 'సి' కోసం జామ, నిమ్మజాతిపళ్ళు, స్ట్రాబెర్రీస్, మిరియాలు మొ॥ తీసుకోండి. అది వెంట్రుకల నిర్మాణంలో పాల్గొనే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం. కేశాభివృద్ధికి వలసిన ఇనుమును శోషించుకోవడంలో శరీరానికి తోడ్పడుతుంది.
★ వైటమిన్ 'డి' లోపం ఉంటే జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. రోజు కాస్తంత ఎండలో తిరిగితే మీ శరీరమే 'డి' విటమినుని తయారుచేసుకుంటుంది. పుట్టగొడుగులు, కాడ్ లివర్ ఆయిలు, చేపను దానిలోని కొవ్వుతో సహా తీసుకుంటే వైటమిన్ 'డి' సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.
★ వైటమిన్ 'ఇ' జుత్తుకి మంచిది. బాదంపప్పు, పాలకూర, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిలు మొ॥వాటిలో ఇది దొరుకుతుంది.

ఈ పోషకాలు మీ ఆహారంలో మిస్సవకుండా చూసుకోండి. ఇవి శరీరం లోపలి నుంచి మీ కేశాలను రక్షిస్తూ, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
'నీలి గోల్డ్' హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్ బయటనుంచి రక్షణనిస్తుంది

అభిప్రాయాలెన్నో కలిసినాసరే, మీ చొరవ అతనికి బ్రేక్ వేస్తూంటుంది. (ఇది ఉదాహరణ మాత్రమే).

అలాగే మీరు సెక్సులో పాల్గొన్న స్థలం, సమయం, పరిస్థితులు అతని మనసుకి అనుకూలంగా ఉండక మీరు ఊహించినట్టుగా 'కొత్త' కావడంవల్ల అంగం స్తంభించి ఉండకపోవచ్చు. దాంతో అతనికి కలిగిన ఆందోళన, పరాజయభావం... అలాగే మీరు వెలిబుచ్చిన ప్రశ్నలు వంటివి అతని ఆత్మస్థైర్యాన్ని, అహాన్ని, ఛాలెంజ్‌చేసి ఉండొచ్చు. దాంతో అతను మరీ సెల్ఫ్‌కాన్షియస్ అయిపోతే తదుపరి అంగస్తంభనాలు కూడా విఫలమవుతాయి. అదొక Vicious Cycle.

అతని సమస్యకి ఇవే కారణాలు అనుకోనక్కర్లేదు. కుటుంబంలో అనుకోని సంఘటనలు, ఉద్యోగ వత్తిడులు లాంటి ఇతర బలీయమైన కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

ఇందులో తప్పు ఎవరిదీ కాదు. కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్ ద్వారా పరిస్థితి చక్కదిద్దొచ్చు. మెరుగవడంలో మీ సహకారం చాలా ఉంటుంది. కనుక యిద్దరూ కలిసే సంప్రదించండి.

ప్రస్తుతానికి కొంతకాలం పాటు మీరు సెక్సుగురించి, ఫెయిల్యూరు గురించీ ప్రత్యక్షంగా కాని పరోక్షంగా కాని ప్రస్తావన తీసుకురాకండి (జస్ట్ మీట్ ది కౌన్సిలర్!). జరిగిన సంఘటన జరగనట్టుగానే భావించి ఎప్పటిలాగే మామూలుగా ఉండండి.

బట్ దేరీజ్ ఎ సొల్యూషన్!

✣

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2018-2020**
ABHISARIKA • RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month **Date of Posting: 20th/21st of every month**



రాధనురా ప్రభూ! నిరపరాధనురా! అనురాగ భావనా
రాధన మగ్నమానసనురా! కనరా! కరుణింపరా! మనో
వీథి పదేపదే కలకవేయుచునున్నవిరా! పురా రహో
గాధలు—ఈదలేనిక అగాధ తమోమయ కాలవాహినిన్

—'కరుణశ్రీ'

1949 అక్టోబరు అభిసారిక - శ్రీ వడ్డాది పాపయ్య గారి చిత్రానికి సౌరభాన్ని అద్దిన శ్రీ జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రి గారి పద్యం